

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа по футболу «Мирас» г.Казани

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

ФУТБОЛ



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа по футболу «Мирас» г.Казани

«Утверждена»
Приказ МБОУ ДОД «ДЮСШ по
футболу «Мирас» г.Казани
от 03.09.2013года №75

«ФУТБОЛ»

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
детско-юношеской спортивной школы по футболу
«Мирас» г.Казани

Срок реализации 10 лет

Рассмотрена и принята
Решением педагогического совета
МБОУ ДОД «ДЮСШ по футболу «Мирас» г.Казани
02.09.2013г. протокол №1.

Казань, 2013

Пояснительная записка

Образовательная программа многолетней спортивной подготовки по виду спорта футбол разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (далее ФГТ), на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 07.06.2013г., далее – 329-ФЗ), Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – ФССП), в соответствии нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ Республики Татарстан, на основе типовых, примерных программ по футболу, с учетом опыта работы лучших тренеров детского и юношеского футбола России по подготовке квалифицированных спортсменов.

Данная программа адаптирована к деятельности и условиям ДЮСШ по футболу «Мирас» г.Казани на период действия нормативных документов новой системы оплаты труда, утвержденных в Республике Татарстан.

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

Характеристика вида спорта

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

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

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

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

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

В процессе многолетней подготовки спортивного резерва ДЮСШ осуществляют решение следующих задач:

- Привлечь максимально возможное количество детей и подростков к занятиям футболом (как мальчиков, так и девочек);
- Обеспечить укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся;
- Стремиться сформировать высокий уровень тактико-технической и специально-физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;
- Готовить волевых игроков-личностей, преданных спорту;
- Стремиться к тому, чтобы воспитанники школы играли в юношеских сборных командах Республики Татарстан, России и в перспективе - в молодежной и национальной сборных командах.

Футбол - командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов.

Футбол - игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

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

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

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

Образовательная программа предусматривает:

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

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

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

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

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

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

Система многолетней спортивной подготовки

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

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Этапы спортивной подготовки

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

Краткая характеристика этапов многолетней подготовки:

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол.

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

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

Нормативная часть программы содержит основные задачи деятельности ДЮСШ по футболу «Мирас» на этапах подготовки, режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности, предельные тренировочные нагрузки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели, требования к

экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

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

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

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Основные задачи деятельности ДЮСШ по футболу «Мирас» на этапах подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми МБОУ ДОД «ДЮСШ по футболу «Мирас» в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

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

Задачи этапа начальной подготовки:

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

Задачи тренировочного этапа

- (начальная специализация):

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

- (углубленная специализация):

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

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

Общая схема реализации системы многолетней подготовки юных футболистов, продолжительность этапов, 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

(табл.1)

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Продолжительность этапов (в годах)	Мин. возраст зачисления в группы (лет)	Мин. наполняемость группы (чел.)
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	2	8*	14
Тренировочный	Специализация и углубленная тренировка в футболе	5	10	12
Совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование спортивного мастерства	Без ограничений	13	7

*Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей составляет 8 лет (в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН 2-4.4. 1251-03).

В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом. Зачисление в спортивную школу происходит в соответствии с Правилами приема «ДЮСШ по футболу «Мирас».

Формирование учебных групп с учетом цели и задач на этапах спортивной подготовки

Таблица 2.

Возраст	Год обучения	Группы	Этапы	Цели	Задачи
8-9	1	Начальной подготовки	Предварительной подготовки	Расширение арсенала двигательных действий	Формирование знаний, практическое выполнение двигательных действий
9-11	Свыше года				
12-13	1	Тренировочные	Начальной специализации	Овладение основами физической и технико-тактической подготовленности	Формирование двигательных умений
13-14	2				
14-15	3		Углубленной специализации	Закрепление технико-тактической подготовленности, развитие физических качеств	Совершенствование двигательных навыков
15-16	4				
16-18	5				

17-21		Совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование технико-тактической подготовленности	Реализация достигнутого уровня на функциональном уровне в процессе соревнований
-------	--	--	--	---

1.2. Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Устанавливаются следующие режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности (табл.3).

Таблица 3

Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности

Этапы подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Начальной (предварительной) подготовки	До 1 года	8 лет	6	Выполнение контрольно-нормативных требований (КНТ)
	Свыше 1 года	9-11 лет	8	
Тренировочный (начальной и углубленной специализации)	1	12-13 лет	10	Выполнение КНТ
	2		12	Выполнение КНТ, III юн. разряд
	3	14-15 лет	14	Выполнение КНТ, подтверждение III юн. разряд
	4		16	Выполнение КНТ, II юн. разряд
	5		18	Выполнение КНТ, подтверждение II юн. разряд
Совершенствования спортивного мастерства	До 1 года	17-18 лет	24	Выполнение КНТ, I юн. разряд
	Свыше 1 года	18-21 лет	28	Выполнение КНТ, II разряд

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Начиная с тренировочных групп третьего года обучения недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группы.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах

начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах — 4 академических часов.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

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

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые занятия; индивидуальные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную

подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов согласно ФССП (таблица 4).

Таблица 4.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальная число участников сбора
		Этап ССМ	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется Школой
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям РТ	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. В школе ведется сотрудничество с общеобразовательными школами,

в связи, с чем имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

В таблице 5 показано соотношение видов спортивной подготовки по этапам и годам в процентах.

Разделение на виды подготовки проведено в зависимости от реального тренировочного эффекта (ТЭ) каждого упражнения. ТЭ подавляющего большинства футбольных упражнений многосторонние.

Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуется:

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

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное соотношение этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах спортивной подготовки, в разных циклах.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, %

Таблица 5

Этапы и годы спортивной подготовки		Виды спортивной подготовки					Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика
		Технико-тактическая (интегральная) подготовка	Техническая подготовка	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка	
Начальной подготовки		22-28 (25)	35-45 (40)	9-11 (10)	4-6 (5)	13-17 (15)	4-6 (5)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации (до 2-х лет)	26-34 (30)	26-34 (30)	9-11 (10)	9-11 (10)	13-17 (15)	5-8 (5)
	Углубленной специализации (свыше 2-х лет)	31-39 (35)	18-23 (20)	9-11 (10)	9-11 (10)	13-17 (15)	10
Совершенствования спортивного мастерства		35-45 (40)	13-17 (15)	13-17 (15)	9-11 (10)	4-6 (5)	8-10

Важным в тренировке спортсменов является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

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

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

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации (возраст 12-16 лет, спортивная квалификация) не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	
	1	2	1	2	3	4	5		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	24	28
Количество тренировок в неделю	4	4-5	5-6	5-6	5-7	5-7	5-7	7-12	7-12
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1248	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	312	312	364	364	364	624	624

1.4. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели

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

В таблице 7 отражены планируемые показатели соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается

уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

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

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Планируемые показатели соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица 7

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				Совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
	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
Всего игр	15-22	18-22	24-28	24-28	32

1.5. Структура годичного цикла.

В работе с юными футболистами 8-12 лет не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки – обучающая. Для более старших групп в годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период

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

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

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

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

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

Значительно увеличивается внимание к СФП, прежде всего к скоростно-силовой. В полном объеме выполняются упражнения в технике и тактике, шире применяются упражнения для развития быстроты и всех ее составляющих (быстрота движений, реакции, мышления), развитие специальной выносливости. Планируются нагрузки аэробно-анаэробной направленности.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный (табл.8).

Таблица 8.

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

Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев.

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

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

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

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

Техническая подготовка – на совершенствование ранее изученных приемов.

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

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

Переходный период.

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

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

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

1.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка подразделяется на:

1. спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для спортсменов, тренеров, обучающихся должны использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;
2. спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников образовательного процесса и для выступления их в соревнованиях.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 9.

Наименование	Единица измерения	Количество изделий						
Спортивная экипировка								
Манишка футбольная	штук	14						
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствование спортивного мастерства	
			Количество	срок эксплуатации (месяцев)	Количество	срок эксплуатации (месяцев)	Количество	срок эксплуатации (месяцев)
Ботсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6
Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6
Перчатки вратарские	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6
Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	12
Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6
Трусы	пар	на	-	-	2	6	2	6

футбольные		занимающегося						
Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	12	2	12
Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 10.

N 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
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

1.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

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

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

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

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

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

II. Методическая часть

Организация тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед спортивной школой, предусматривает:

- выполнение учебного плана;
- переводных (контрольных) нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- хорошо организованную систему отбора футболистов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

2.1. Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных футболистов.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Тематический учебный план на 52 недели тренировочных занятий ДЮСШ по футболу «Мирас» приведен в табл. 11.

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

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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

РАЗДЕЛЫ	Группы НП		Тренировочные группы					Группы ССМ	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	Свыше года
1. Общая физическая подготовка	92	123	128	150	162	184	200	130	130
2. Специальная физическая подготовка	25	33	46	60	69	85	120	200	300
3. Техническая подготовка	126	170	190	219	224	251	260	297	300
4. Тактическая подготовка	36	49	60	67	135	151	176	266	320
5. Теоретическая подготовка	6	7	21	30	29	34	44	73	100
6. Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)	7	8	12	14	10	12	14	16	16
7. Учебные и тренировочные игры	20	26	34	44	50	57	60	70	74
8. Участие в соревнованиях			29	40	40	49	52	70	84
9. Инструкторская и судейская практика					9	9	10	26	32
10. Восстановительные мероприятия			По специальному плану вне сетки					100	
Общее количество часов (46 недель)	276	368	460	552	644	736	828	1104	1288
Дополнительно количество часов условиях ДОЛ, тренировочных сборов, индивидуальных планов	36	48	60	72	84	96	108	144	168

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

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

Примерные графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства приведены в таблицах 12-19.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных футболистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с

программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

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

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

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

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

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

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

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

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

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать

упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

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

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

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

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

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

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

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

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между группами

подготовки, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

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

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

Примерный план-график спортивной подготовки для групп начальной подготовки первого года обучения
(нагрузка 6 часов в неделю)

Таблица 12

	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
I. Теоретические занятия	1			1	1		1		1				6
II. Практические занятия													
1.Общая физическая подготовка	8	8	8	10	8	8	8	8	6	6	6	8	92
2.Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
3.Изучение и совершенствование техники	13	14	12	12	12	10	8	10	8	8	10	9	126
4.Изучение и совершенствование тактики			4		2	4	6	4	2	6	4	4	36
5.Учебные и тренировочные игры	2	2			1	2	4	2	3	4			20
6.Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним)	2				2		1		2				7
ИТОГО:	27	26	26	25	27	26	29	26	23	26	22	23	306
ВСЕГО:	28	26	26	26	28	26	30	26	24	26	22	24	312

Примерный план-график спортивной подготовки для групп начальной подготовки второго года обучения
(нагрузка 8 часов в неделю)

Таблица 13

	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
I. Теоретические занятия	1			1	1		1		1		1		8
II. Практические занятия													
1.Общая физическая подготовка	10	11	12	15	11	11	10	9	8	8	7	10	122
2.Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	34
3.Изучение и совершенствование техники	17	18	14	14	15	14	12	16	12	12	11	14	169
4.Изучение и совершенствование тактики		1	4		2	2	6	4	4	10	7	8	48
5.Учебные и тренировочные игры		3			4	2	4	2	4	4	3	1	27
6.Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним)	3								3		2		8
ИТОГО:	33	36	33	33	35	32	35	34	33	36	33	35	408
ВСЕГО:	34	36	34	34	36	32	36	34	34	36	34	36	416

Примерный план-график спортивной подготовки для тренировочных групп первого года обучения
(нагрузка 10 часов в неделю)

Таблица 14

	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
I. Теоретические занятия	1	2	2	2		3	1	3		4	2	1	21
II. Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	9	9	16	16	13	12	10	10	9	8	8	8	128
2. Специальная физическая подготовка	4	4	2	2	4	6	4	4	4	4	4	4	46
3. Изучение и совершенствование техники	14	19	12	11	13	13	17	14	22	18	18	19	190
4. Изучение и совершенствование тактики	6	4	2	5	4	6	6	7	5	5	5	5	60
5. Учебные и тренировочные игры	4	2	3	4	2	2	2	4	3	2	4	2	34
6. Участие в соревнованиях			4		6		6		1	6		6	29
7. Текущие и контрольные испытания (подготовка к ним)	3			3					3		3		12
8. Восстановительные мероприятия							Вне сетки						
ИТОГО:	40	38	39	41	42	39	45	39	47	43	42	44	499
ВСЕГО:	41	40	41	43	42	42	46	42	47	47	44	45	520

Примерный план-график спортивной подготовки для тренировочных групп второго года обучения
(нагрузка 12 часов в неделю)

Таблица 15

	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
I. Теоретические занятия	3	4	4	1	2	3	2	3	2	1	2	3	30
II. Практические занятия													
3. Общая физическая подготовка	9	9	19	19	21	13	11	9	9	9	13	9	150
4. Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	7	7	8	4	4	6	4	60
3. Изучение и совершенствование техники	19	19	19	19	15	19	19	19	15	19	21	16	219
4. Изучение и совершенствование тактики	6	8	2	4	4	4	5	6	8	6	8	6	67
5. Учебные и тренировочные игры	2	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	6	44
6. Контрольные игры и соревнования	4		4		5		5		6	8		8	40
7. Текущие и контрольные испытания (подготовка к ним)	4			2					4		4		14
8. Восстановительные мероприятия							Вне сетки						
ИТОГО:	48	44	52	52	51	47	50	46	49	50	56	49	594
ВСЕГО:	51	48	56	53	53	50	52	49	51	51	58	52	624

Примерный план-график спортивной подготовки для тренировочных групп третьего года обучения
(нагрузка 14 часов в неделю)

Таблица 16

	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
I. Теоретические занятия	2	4	4	6	1	4	2	3	1	1		1	29
II. Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	9	15	23	25	21	12	9	8	8	11	9	12	162
2. Специальная физическая подготовка	4	5	5	8	5	8	8	6	3	5	9	3	69
3. Изучение и совершенствование техники	18	20	12	9	15	16	18	23	22	21	27	23	224
4. Изучение и совершенствование тактики	14	12	8	5	8	11	12	13	19	12	9	12	135
5. Учебные и тренировочные игры	2	6	6	4	2	5	4	6	1	2	6	6	50
6. Участие в контрольных играх и соревнованиях	6			4	6		6		6	7		6	40
7. Инструкторская и судейская практика					2		2	2			3		9
8. Текущие и контрольные испытания					2				4			4	10
9. Восстановительные мероприятия													
	Вне сетки												
ИТОГО:	57	58	54	55	61	51	59	58	63	58	63	62	699
ВСЕГО:	59	62	58	61	62	55	61	61	64	59	63	63	728

Примерный план-график спортивной подготовки для тренировочных групп четвертого года обучения
(нагрузка 16 часов в неделю)

Таблица 17

	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
I. Теоретические занятия	3	5	5	6	1	4	2	3	1	1	2	1	34
II. Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	11	17	26	30	22	13	11	10	8	12	12	12	184
2. Специальная физическая подготовка	5	6	6	10	6	10	10	8	4	6	10	4	85
3. Изучение и совершенствование техники	22	22	15	10	16	17	21	25	24	25	28	26	251
4. Изучение и совершенствование тактики	16	14	9	6	8	12	13	14	22	13	10	14	151
5. Учебные и тренировочные игры	3	7	8	4	2	6	4	6		4	7	6	57
6. Участие в соревнованиях, контрольные игры	7			4	7	2	6		8	6		9	49
7. Инструкторская и судейская практика					2		2	2			3		9
8. Текущие и контрольные испытания	4				4				4				12
9. Восстановительные мероприятия													
	Вне сетки												
ИТОГО:	68	66	64	64	67	60	67	65	70	66	70	71	798
ВСЕГО:	71	71	69	70	68	64	69	68	71	67	72	72	832

Примерный план-график спортивной подготовки для тренировочных групп пятого года обучения
(нагрузка 18 часов в неделю)

Таблица 18

	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
I. Теоретические занятия	3	2	6	6	5	2	4	4	2	4	2	4	44
II. Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	12	19	28	28	26	18	15	12	10	11	11	10	200
2. Специальная физическая подготовка	8	12	10	8	8	14	14	16	8	8	8	6	120
3. Тактическая подготовка	23	22	15	13	21	19	24	23	26	26	24	24	260
4. Тактическая подготовка	17	14	6	10	10	12	12	17	20	16	19	23	176
5. Учебные и тренировочные игры	6	5	5	2	2	4	4	6	8	6	6	6	60
6. Контрольные игры и соревнования	6	4	2	2	2	2	4	2	2	10	8	8	52
7. Инструкторская и судейская практика					2		2			2	4		10
8. Текущие и контрольные испытания	4			2	2				4		2		14
9. Восстановительные мероприятия													
	Вне сетки												
ИТОГО:	76	76	66	65	73	69	75	76	78	79	82	77	892
ВСЕГО:	79	78	72	71	78	71	79	80	80	83	84	81	936

Примерный план-график спортивной подготовки для группы совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (нагрузка 24 часа в неделю)

Таблица 19

Макроциклы Этапы подготовки месяцы	Переходный восток-в				Подготовительный общее-подготовительный												специально-подготовительный						
	декабрь	январь	февраль	март	апрель																		
недели (микроциклы)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Продолжительность в часах кол-во тренировочных дней	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
кол-во тренировочных занятий	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Теория (73)	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	
ОФП (118)	4	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	
СФП (249)	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	3	5	
ТТМ (563)	9	9	9	9	9	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	11	12	6	12	
Уч. и трен. игры (33)	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Контр. игры и сор-я (70)																					8	2	
Подготовка к слэче и слэча к/н																					1		
Инструкт. и суд. практика (26)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1		
Учебно-тренировочные сборы																						ТС	
Восст. мероприятия (98)	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
Мед.контроль (УМО) (2)																						2	

Продолжение таблицы 19

Макроциклы Этапы подготовки месяцы	соревновательный																																		
	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель																							
недели (микроциклы)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22				
Продолжительность в часах кол-во тренировочных дней	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24				
кол-во тренировочных занятий	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
Теория (73)	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
ОФП (118)	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
СФП (249)	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
ТТМ (563)	12	13	13	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	12	6	12	12		
Уч. и трен. игры (33)	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Контр. игры и сор-я (70)																																			
Подготовка к слэче и слэча к/н																																			
Инструкт. и суд. практика (26)																																			
Учебно-тренировочные сборы																																			
Восст. мероприятия (98)	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Мед.контроль (УМО) (2)																																			
участие в соревнованиях																																			
ТС																																			
Примечание: Т – турнир, ТС – тренировочные сборы																																			

2.2. Планирование подготовки

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

2.2.1. Перспективное планирование

Перспективное планирование осуществляется начиная с этапа специализации. План составляют на 2-3 года для футболистов младшего возраста (11-14 лет) и на 3-4 года – для учебных групп старшего возраста.

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

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

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

2.2.2. Этапное и текущее планирование

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

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

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

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

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

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

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

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

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

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

Ориентировочные программы построения тренировочных микроциклов по направленности и динамике нагрузки для юных футболистов на этапах подготовки представлены в таблицах 20-23.

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

Таблица 20

День Мци	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег». Обучение технике ведения мяча и обводки. Игра в мини-футбол 3x3	90	Средняя
2-й день	Развитие ловкости и координации движения: элементы акробатики, эстафеты. Подвижные игры. Обучение индивидуальным тактическим действиям (выбор места, открывания, передачи мяча). Спортивные игры, мини-футбол	90	Средняя
3-й день	Теория согласно тематического плана. Развитие гибкости и быстроты: эстафеты, «челночный бег», игры с мячом. Обучение технике ударов по мячу и остановок мяча. Обучение индивидуальным тактическим действиям: спортивные игры, мини-футбол.	90	Средняя

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

Таблица 21

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

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

Таблица 22

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

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

Таблица 23

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

Ориентировочные программы построения тренировочных микроциклов по направленности и динамике нагрузки на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода и соревновательном периоде для юных футболистов на этапах подготовки (специализации) представлены в таблицах 24-36.

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

Таблица 24

День Мкс	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	1. Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию. 2. Совершенствование технико-тактических приемов. Удары и передачи мяча головой в процессе игровых упражнений.	45 45	малая
2-й день	1. Развитие скоростно-силовых качеств. Старты, ускорения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения с отягощениями. 2. Учебно-тренировочная игра. Игра с тактическим заданием: выбор места, «закрывание» и «открывание», смена мест.	45 45	средняя
3-й день	1. Развитие специальной выносливости. Спортивные и подвижные игры. Эстафета с мячом. 2. Мини-футбол.	60 75	большая
4-й день	1. Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом. 2. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач.	30 60	малая
5-й день	1. Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты. 2. Мини-футбол	75 60	большая
6-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
7-й день	Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя

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

Таблица 25

День Месяц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Совершенствование технического мастерства в круговой тренировке	90	малая
2-й день	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером Игровые упражнения. Борьба за мяч 4x3, 3x2	60	большая
		75	
3-й день	Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию Развитие ловкости. Кульбиты, кувырки, жонглирование мячом в парах, эстафеты. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол ногами и головой	45	малая
		20	
		25	
4-й день	Совершенствование индивидуального технического мастерства. В различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа, повторный бег. Кросс по пересеченной местности; плавание, водное поло	45	малая
		90	
5-й день	1. Совершенствование технических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния 2. Мини-футбол	50	малая
		40	
6-й день	Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя
7-й день	Подготовка к сдаче нормативов. Восстановительные мероприятия	90	Средняя

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

Таблица 26

День Месяц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Совершенствование технического мастерства в круговой тренировке	90	малая
2-й день	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером Игровые упражнения. Борьба за мяч 4x3, 3x2	60	большая
		75	
3-й день	Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию Развитие ловкости. Кульбиты, кувырки, жонглирование мячом в парах, эстафеты. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол ногами и головой	45	малая
		45	
		45	
4-й день	Совершенствование индивидуального технического мастерства. В различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью Мини-футбол Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа, повторный бег. Кросс по пересеченной местности; плавание, водное поло	45	Малая
		45	
		90	
5-й день	Совершенствование технических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния Мини-футбол	50	малая
		40	
6-й день	Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя
7-й день	Подготовка к сдаче нормативов Восстановительные мероприятия	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп ССМ
в обще-подготовительном периоде, 24 часа в неделю**

Таблица 27

Дни Мкс	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й	Активный отдых, восстановительные мероприятия	135	
2-й день	1.Совершенствование техники игры с использованием принципов круговой тренировки 2.Мини-футбол. 3.Скоростно-силовая подготовка. Обще развивающие упражнения с отягощением. Беговые и прыжковые упражнения с отягощением. Игровые упражнения с единоборством.	45 45 90	средняя
3-й день	1.Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, недостатков и сильных сторон футболистов. 2.Совершенствование скоростной выносливости. Беговые упражнения без мяча и с мячом с использованием повторного или интервального метода тренировки. Игровые упражнения 4x2, 5x3	90 90	малая большая
4-й день	1.Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях. 2.Развитие общей выносливости. Повторный и переменный бег, кросс; лыжи; плавание.	90 90	средняя большая
5-й день	1.Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Эстафеты. Упражнения на батуте. 2.Совершенствование индивидуального технического мастерства. Прямые и резаные удары, остановки с переводом. Удары головой в прыжке. 3. Мини-футбол	90 45 45	малая средняя
6-й день	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях	90	средняя
7-й день	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	135	большая

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для тренировочных групп
в специально-подготовительном периоде, 14 часов в неделю**

Таблица 28

Дни Мкс	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки	135	средняя
2-й день	1.Технико-тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения 2.Мини-футбол или двухсторонняя игра	45 45	средняя
3-й день	1.Скоростно-силовая подготовка. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом, партнером, толчки плечом партнера. 2.Игровые упражнения 5x3, 4x3, 3x2.	45 90	большая
4-й день	1.Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию. 2.Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полудета)	45 45	малая
5-й день	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3x3 с четырьмя воротами, 5x5, эстафеты с мячом)	90	большая
6-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
7-й день	Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх	90	средняя

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

Таблица 29

Дни Мед	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки	135	средняя
2-й день	1. Техничко-тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения	45	средняя
	2. Мини-футбол или двухсторонняя игра	45	
3-й день	1. Скоростно-силовая подготовка. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом, партнером, толчки плечом партнера.	45	большая
	2. Игровые упражнения 5x3, 4x3, 3x2.	90	
4-й день	1. Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию.	45	малая
	2. Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полулета)	45	
5-й день	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3x3 с четырьмя воротами, 5x5, эстафеты с мячом)	135	большая
6-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
7-й день	Техничко-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх	135	средняя

**Оrientировочная программа недельного микроцикла для тренировочных групп
в специально-подготовительном периоде, 18 часов в неделю**

Таблица 30

Дни Мед	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Техничко-тактическая подготовка. Игровые упражнения: действия с ограничением в касаниях мяча, стенка, «скрещивание»	135	средняя
2-й день	1. Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег, прыжковые упражнения, ускорения, рывки, упражнения с гантелями; с отягощениями; упражнения с партнером. Акробатические упражнения.	45	большая
	2. Мини-футбол	90	
3-й день	1. Теоретическая подготовка – согласно тематическому планированию.	45	малая
	2. Совершенствование индивидуального технического мастерства – удары головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений с преодолением сопротивления	90	
4-й день	1. Комплексное развитие двигательных качеств (акробатические упражнения, старты, ускорения, прыжки, подвижные игры, эстафеты).	60	средняя
	2. Игровые упражнения – 4x3, 3x2, 5x5.	30	
	3. Совершенствование групповых и командных действий при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары)	90	
5-й день	Совершенствование общей и специальной выносливости – бег повторный и интервальный с мячом и без мяча, подвижные игры, «пятнашки», «салочки».	135	большая
6-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
7-й день	Техничко-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп ССМ
в специально-подготовительном периоде, 24 часа в неделю**

Таблица 31

Дни занятий	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия	180	
2-й день	1.Скоростно-силовая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. 2.Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки	60 75	средняя
3-й день	Развитие специальной выносливости с использованием упражнений с мячом, подвижных игр. Двухсторонняя игра.	135	средняя
4-й день	Совершенствование тактики игры и функциональная подготовка. Игровые упражнения со специальными заданиями, направленные на совершенствование взаимодействия внутри линий и между линиями.	180	средняя
5-й день	1.Развитие ловкости координации. Акробатические упражнения, эстафеты. Специальные упражнения с мячом. 2.Совершенствование тактических комбинаций в стандартных положениях.	90 90	средняя
6-й день	1.Теоретическое занятие – согласно тематическому плану. 2.Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде.	45 90	средняя
7-й день	Технико-тактическая подготовка в контрольных или товарищеских играх.	135	большая

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для тренировочных групп
в соревновательном периоде, 14 часов в неделю**

Таблица 32

Дни Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участия в календарной игре		
2-й день	1.Теория – разбор игры. 2.Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом слабых и сильных сторон подготовки).	45 90	средняя
3-й день	1.Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости. 2.Технико-тактическая подготовка. Упражнение «игра в стенку», игровые упражнения 3x3, 4x3, 3x2	45 90	большая
4-й день	Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде.	90	малая
5-й день	Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка).	90	средняя
6-й день	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов.	90	малая
7-й день	Установка на игру. Календарная игра.	90	большая

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

Таблица 33

Дни Мки	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участия в календарной игре		
2-й день	1. Теория – разбор игры. 2. Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом слабых и сильных сторон подготовки).	45 90	средняя
3-й день	1. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости. 2. Техничко-тактическая подготовка. Упражнение «игра в стенку», игровые упражнения 3x3, 4x3, 3x2	45 90	большая
4-й день	Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде.	90	малая
5-й день	Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка).	135	средняя
6-й день	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов.	90	малая
7-й день	Установка на игру. Календарная игра.	135	большая

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

Таблица 34

Дни Мки	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимавших участия в календарной игре.		
2-й день	1. Теоретическая подготовка – разбор игры. Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом дальнейшего совершенствования сильных и улучшения слабых сторон подготовки. 2. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения «скрещивание», перехваты, смена мест.	45 90	средняя
3-й день	Скоростно-силовая подготовка (прыжки без изменения и с изменением направления, с различных исходных положений, подвижные игры)	135	большая
4-й день	1. Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом выполнения основных функций игроков. 2. Совершенствование техники и тактики в учебно-тренировочной игре (с применением «игры в стенку» и «скрещивания»)	90 90	малая средняя
5-й день	Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях	135	большая
6-й день	Индивидуальная технико-тактическая подготовка (в защите – страховка партнера и правильный выбор позиции при атаке флангом; в нападении – атака флангом со сменой и без смены мест)	90	малая
7-й день	Установка на игру. Календарная игра.	135	большая

**Оrientировочная программа недельного микроцикла для группы ССМ
в соревновательном периоде, 24 часа в неделю**

Таблица 35

Дни Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия	180	
2-й день	1. Теоретическое занятие – разбор игры. 2. Развитие скоростно-силовых качеств с использованием подвижных игр, эстафет, игровых упражнений с активным сопротивлением	60 120	большая
3-й день	Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки. Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях 7x7, 8x8 и т.д.	135	средняя
4-й день	Совершенствование тактических действий (с учетом предстоящей календарной игры) в двухсторонней или товарищеской игре.	180	большая
5-й день	1. Развитие ловкости и координации в играх и упражнениях с мячом. 2. Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом занимаемого места в игровых упражнениях.	90 90	средняя
6-й день	Поддерживающая тренировка. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорение с мячом с изменением направления. Игровые упражнения 4x4, 5x5 и т.д.	90	малая
7-й день	Установка на игру. Календарная игра.	135	большая

Пример программы «втягивающего» микроцикла подготовительного периода на этапе совершенствования спортивного мастерства (табл. 36).

Программа «втягивающего» микроцикла

Таблица 36

День Мкц	Тренировочные задания
1-й день	Разминка: стретчинг и жонглирование мячом любой частью тела – 15 мин. Основная часть. - Равномерный бег трусой с ЧСС не более 150 уд./мин – 15 мин. - Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. - Работа на силовых тренажерах (по одному подходу на основные мышечные группы, в каждом подходе – по 10–12 повторений, пауза отдыха между подходами – 30 с) - Стретчинг – 10 мин
2-й день	Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч – 15 мин. Основная часть. - Переменный бег с максимальной ЧСС не более 160 уд./мин – 20 мин. - Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. - Повторный бег прыжками с усилием 50–70% максимума на отрезках 30–50 м, (6 повторений, пауза отдыха между повторениями – до 1 мин). - Жонглирование мячом любыми частями тела – 10 с, 20 с, 30 с, 40 с, 50 с, 60 с, 50 с, 40 с, 30 с, 20 с, 10 с. - Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин
3-й день	- Бег трусой – 10 мин, стретчинг и беговые упражнения. Акробатические упражнения: направленные на освоение умений управлять своим телом во времени и пространстве, улучшению работы вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений

	<p>способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.</p> <p>- Стойка на лопатках. <i>Техника выполнения.</i> И.п. – упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.</p> <p>- «Мост» из положения лежа на спине. <i>Техника выполнения.</i> Лечь на спину, стопы незначительно развернуть наружу. Руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.</p> <p>- Кувырок вперед. <i>Техника выполнения.</i> Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Игровое упражнение: N против N игроков на площадке 15–30 м □ 10–20 м, разделенной на две зоны; завести мяч на бровку, 2 повторения по 15 мин, пассивная пауза – 2 мин.</p> <p>- Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин</p>
4-й день	<p>- Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин.</p> <p>- Бег с равномерной скоростью при средней ЧСС 150–160 уд./мин – 25 мин.</p> <p>- Стретчинг и работа на силовых тренажерах (повторение работы первого дня в тренажерном зале) – 25 мин.</p> <p>- Бег трусцой – 5 мин</p>
5-й день	<p>Упражнения для развития координационных способностей футболистов (гимнастический зал) – 40 мин.</p> <p>- И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо.</p> <p>При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.</p> <p>- И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.</p> <p>- И.п. – стоя боком, руки на поясе. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону.</p> <p>Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения</p> <p>- Бег с изменением направления движения по числу хлопков.</p> <p>Если 1 хлопок – поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко.</p> <p>- И.п. – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).</p> <p>- И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на 2 ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево; 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.</p> <p>- И.п. – стоя левым боком. На счет 1–6 – бег скрестным шагом; на счет 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться</p>

	<p>сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем – из и.п. стоя правым боком вперед: на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.</p> <p>- И.п. – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 10–15 м. Следить за положением таза.</p> <p>- И.п. – полуприсед. На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.</p> <p>- Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяют возрастом юных футболистов.</p> <p>- Водное поло, плавание – 30 мин</p>
6-й день	<p>- гандбол, N против N игроков – 10 мин.</p> <p>- Стретчинг – 10 мин.</p> <p>- Рывки с мячами на отрезках 30 м, 25 м, 20 м, 15 м, 10 м, 15 м, 30 м, 50 м.</p> <p>- Игра 3 тайма по 15 мин с заданиями: а) быстрый выход из обороны; б) ограничение касаний при завершении атак; в) игра по правилам футбола.</p> <p>- Стретчинг – 10 мин</p>
7-й день	<p>- Отдых восстановительные мероприятия</p>

2.2.3. Планирование тренировочного занятия

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

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

Длительность урока колеблется от 35–45 мин до трех и более часов. Все уроки различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

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

Подготовительная часть.

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

Перед началом урока необходимо сообщить занимающимся задачи урока.

Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

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

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

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

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

Спортивная разминка включает в себя:

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

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

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

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

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

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

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

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

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

Урок завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания. Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

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

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

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

2.2.4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия

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

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

Правильная постановка задач урока:

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

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

Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий

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

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

2. **Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.**

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

Заключительная часть

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

3. **Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.**

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

Заключительная часть

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

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

2.3.1 Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах

Группы начальной подготовки (НП) (8-10 лет)

Мальчики 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

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

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умение взаимодействовать с партнерами. До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

Тренировочные группы (11-12 лет)

В работе с футболистами 11-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтения отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

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

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

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

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

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

Тренировочные группы (13-15 лет)

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

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

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

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

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

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, представленных в таблице 37, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические качества.

Направленность тренировочной нагрузки

Таблица 37

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

2.3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Прогресс в обучении ребят возможен лишь при подборе упражнений и планировании нагрузок (тренировочных и соревновательных), посильным юным футболистам, соответствующим их возрастным и индивидуальным особенностям, а также уровню подготовленности. Тренировочные нагрузки рациональны только при правильном долговременном планировании всей тренировочной работы.

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

Под нагрузкой понимают:

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

Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

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

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

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

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

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

- специальные;
- упражнения общей направленности.

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

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

Интенсивность нагрузки:

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

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

Классификация нагрузок:

1. **Запредельные** – превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.
2. **Околопредельные** – стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяют на тренировках.
3. **Большие** – наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках.
4. **Средние** – эффект сверхвосстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.
5. **Малые** – после них отмечается наименьший эффект сверхвосстановления – через 4-6 часов. Часто используются до начала игры.

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

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

Классификация нагрузок по ЧСС

Таблица 38.

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

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

Правильное соотношение объемов нагрузки тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на разных этапах спортивной подготовки, в разных циклах и максимальный объем тренировочной нагрузки (см. раздел 1.3. таблицы 5-6).

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

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

Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.3.3. Некоторые особенности структурной организации тренировочных нагрузок

Возрастные особенности младших школьников (10-12 лет) требуют очень внимательного индивидуального подхода. Дети в этом возрасте имеют более низкий уровень развития наиболее важных психофизиологических функций, чем подростки. Необходимо отметить, что функциональные возможности юного футболиста определяются, прежде всего, состоянием его здоровья и индивидуальными особенностями, которые в значительной степени связаны со спортивным отбором и характером тренировочной работы. Под влиянием тренировки у юных футболистов формируются определенные типы энергетического обмена и адаптации функций организма, что находит свое проявление в особенностях приспособительных реакций на различные виды нагрузок.

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

Самыми оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 39).

Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов 10-12 лет

Таблица 39.

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

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

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

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

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

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

Оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 40).

а) для развития скоростной выносливости:

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

б) для развития скоростной выносливости:

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

в) для развития специальной выносливости:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;
- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;

г) для развития скоростных качеств:

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

д) для развития скоростно-силовых качеств:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;
- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам;

е) для развития специальных скоростных качеств:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;
- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;

ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;
- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;
- з) для поддержания функционального состояния:
- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;
- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам;

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

Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов 13-15 лет

Таблица 40.

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

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

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

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

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

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

а) для развития скоростной выносливости:

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

б) для развития скоростной выносливости:

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

в) для развития специальной выносливости:

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

г) для развития скоростных качеств:

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

д) для развития скоростно-силовых качеств:

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

- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
 - е) для развития специальных скоростных качеств:
- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
 - ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:
- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
- з) для поддержания функционального состояния:
- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

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

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

Таблица 41.

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

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

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

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

Наиболее оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 42).

а) для развития скоростной выносливости:

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

б) для развития скоростной выносливости:

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

в) для развития специальной выносливости:

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

г) для развития скоростных качеств:

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

д) для развития скоростно-силовых качеств:

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

е) для развития специальных скоростных качеств:

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

ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:

- Нагрузки малого и среднего объема с различной продолжительностью серии упражнений;
 - Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- з) для поддержания функционального состояния:
- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
 - Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
 - Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

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

Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки квалифицированных футболистов

Таблица 42.

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

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

Тренировочные нагрузки разного объема, с различной продолжительностью серий упражнений, направленные на развитие различных видов выносливости у футболистов

Таблица 43

Направленность тренировочной нагрузки		Объем тренировочной нагрузки, %								
		40			70			100		
Общая выносливость	10-12 лет	2000			4000			6000		
	13-15 лет	3000			5000			7000		
	16-18 лет	4000			6000			8000		
	19 и старше лет	5000			7000			9000		
Скоростная выносливость, мин.		3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6
Скоростно-силовая выносливость, мин.		3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6
Специальная выносливость, мин.		4	6	8	4	6	8	4	6	8

2.3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

2.3.5. Форматы детско-юношеских соревнований по футболу

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу (табл. 44) определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот (см. рисунок), № мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На этапе начальной подготовки (игроки 9–11 лет) однодневные турниры также проводят на площадках сокращенных размеров с облегченными (№ 4) мячами. На этом этапе соревнования направлены на освоение умений применять технические приемы игры в рамках индивидуальных и групповых тактических действий. В соревнованиях такого типа футболистам 11 лет рекомендуется проводить не более 20 официальных игр за год.

С 12 лет на учебно-тренировочном этапе юные футболисты переходят на поля стандартных размеров. Игры носят регулярный характер, и в них определяют победителей

соревнований. На этом этапе тренеру необходимо обращать внимание на развитие быстроты выполнения технических приемов во время игр и тренировок, а также на обучение быстроте и своевременности принятия тактических решений. В этом возрасте развитие футбольной личности гораздо важнее командных побед.

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу

Табл.44

Возраст, лет и на	Продолжительность игры	Размеры поля	Ворота, м	Мин. №	Составы, чел.	Замены	Количество игр за год	Количество игроков в заявке	
9 лет	2x20' +10' перерыв	40x20м	3x2	4	5x5 + вратарь	С обратными заменами	Товарищеские игры и турниры одноклассов	20	
10 лет	2x20' +10' перерыв	Мин. 60x40м	5x2	4	8x8 + вратарь			2 игры разными составами, с офсайдами	
11 лет	2x25' +10' перерыв	Макс. 68x45 м	5x2	4	8x8 + вратарь			До 20 офиц.игр	
12 лет	2x30' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11		До 25 офиц.игр	20 с офсайдами	
13 лет	2x30' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5			9 игроков		До 30 офиц.игр
14 лет	2x35' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5			9 игроков		До 30 офиц.игр
15 лет	2x35' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5			9 игроков		До 35 офиц.игр
16 лет	2x40' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До 40 офиц.игр	18 с офсайдами	
17 лет	2x40' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До 45 офиц.игр	18 с офсайдами	
18 лет	2x45' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До 50 офиц.игр	18	

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

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

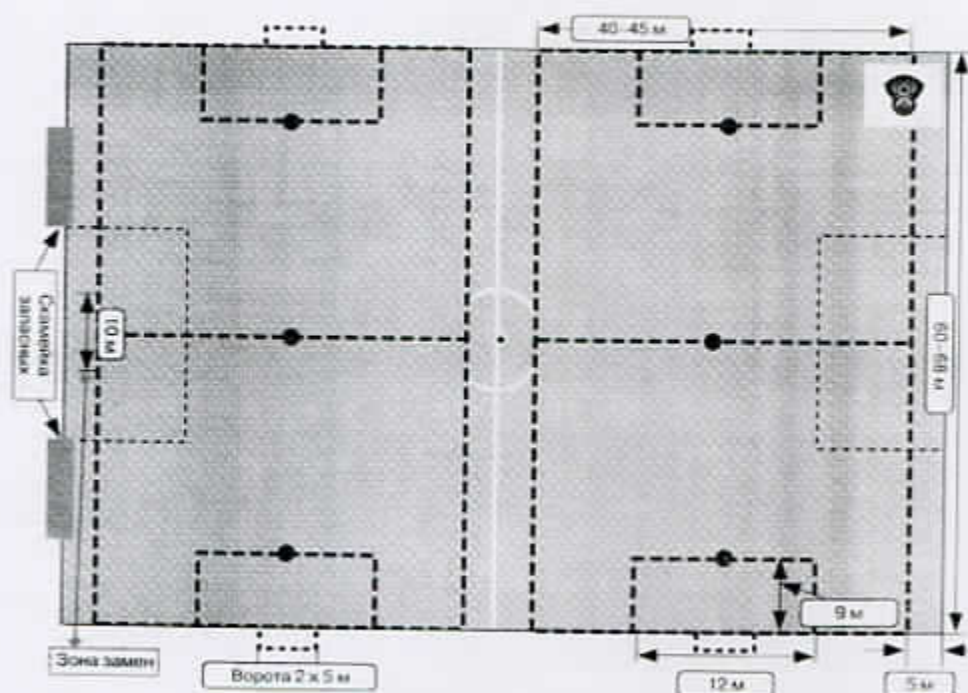


Рис. Футбольное поле для детско-юношеских соревнований по футболу

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

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

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

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

При проведении тренировочных занятий (соревнований) возможно воздействие на обучающихся опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу (площадке, поле) и т.п. Стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При выполнении прыжков, случайном столкновении и падении обучающиеся должны уметь применять

самостраховку. При отсутствии врача, у тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

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

Возраст	t°	Скорость ветра	
обучающиеся до 12 лет	-9С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-6 С°	5м/с	
	-3 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
обучающиеся 12-13 лет	-12 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-8 С°	5м/с	
	-5 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
обучающиеся 14-15 лет	-15 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-12 С°	5м/с	
	-8 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
обучающиеся 16-18 лет, ГССМ	-16 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-15 С°	5м/с	
	-10 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся

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

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

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

2.4. Программный материал для теоретических и практических занятий

2.4.1. Теоретическая подготовка

Темы для групп начальной подготовки

Таблица 45

Темы	Год обучения	
	1	2
1. Физическая культура и спорт	1	1
2. Обзор развития вида спорта	1	2
3. Личная и общественная гигиена	1	1
4. Понятие спортивной тренировки	1	3
5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний	1	2
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1
7. ЕВСК. Правила соревнований	-	2

Темы для тренировочных групп

Таблица 46

Темы	Год обучения				
	1	2	3	4	5
1. ФКиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья	1	1	1	1	1
2. Единая всероссийская спортивная классификация	1	1	1	1	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм	2	2	2	3	3
4. Основы спортивной тренировки	1	2	2	3	3
5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха	1	1	1	2	2
6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Спортивный массаж	2	2	2	3	5
7. Основы методики обучения	2	2	2	3	3
8. Основные виды спортивной подготовки	2	2	2	-	-
9. Планирование и учет в процессе тренировки	2	2	2	-	-
10. Планирование соревнований, их организация и проведение. Правила игры.	2	1	3	2	2
11. Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	1	-	-
12. Инструкторская и судейская практика	1	2	4	8	10
13. Установка перед играми и разбор проведенных игр	3	11	6	8	14

Темы групп совершенствования спортивного мастерства:

Таблица 47.

Темы	Год обучения	
	1	2
1. ЕВСК	1	1
2. Краткие сведения о строении и функциях организма	2	1
3. Основы спортивной тренировки	1	6
4. Гигиенические требования в футболе	1	1
5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм...	4	6
6. Сущность спортивной тренировки	3	3
7. Основные виды спортивной подготовки	8	14
8. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки	6	8
9. Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	4
10. Инструкторская и судейская практика:	10	12
11. Установка перед играми и разбор проведенных игр	32	44

2.4.2. Программный материал для практических занятий.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

➤ Группы начальной подготовки (ГНП)

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол.

➤ Тренировочные группы (ТГ) и Группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

➤ **Группы начальной подготовки (ГНП)**

Воспитание физических качеств:

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

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

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

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

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

➤ **Тренировочные группы (ТГ) и группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ)**

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или

рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

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

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

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с

элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

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

2.4.3. Техническая и тактическая подготовка

➤ Группы начальной подготовки (8-10 лет)

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ведение мяча. Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением

направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

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

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

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

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

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

➤ **Тренировочные группы (10-12 лет)**

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в

«перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

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

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

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

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

➤ Тренировочные группы (13-14 лет)

Техническая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

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

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

➤ **Тренировочные группы (15-16 лет)**

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

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

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

➤ **Группы совершенствования спортивного мастерства**

Техническая подготовка

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

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

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

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

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

2.4.4. Психологическая подготовка.

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

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование

психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

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

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

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

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3–4 (5-й) годы обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

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

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

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

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

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

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

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

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

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

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
 - способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
 - умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
 - истинным профессионализмом;

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

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

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

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

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

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

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

- ✓ в подготовительном периоде подготовке выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением

спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

- ✓ *в соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- ✓ *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

Основные направления психологической подготовки на этапах:

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

Тренировочные группы (1, 2, 3 год обучения). Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными).

Тренировочные группы (4, 5 год обучения)

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

Группы совершенствования спортивного мастерства.

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

2.4.5. Инструкторская и судейская практика

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерная темы начального обучения

Таблица 48.

Теоретические основы судейства.

Тема	Краткое содержание
История футбола и футбольного	Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в Казани и ТАССР. История

арбитража	судейства в футболе.
Теоретические основы судейского мастерства. Правила игры	Изучение Правил игры. Требования к единой трактовке правил.
Практические навыки судейского мастерства	- изучение жестов - правила владения свистком - перемещения на поле
Искусство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления игрой	Коммуникация и ее составляющие: - устное общение; - действие; - разговор, манера разговора, тон голоса, темп речи; - запрет и распоряжение ; - сочувствие и понимание; - «разговор свистком»; - доверие к судье до игры, в игре и после ее окончания; - «удобный» и «неудобный» судья; - сохранение доверия; - тесты проверки судьи игроками (психологический, «профессиональный», «административный»); - «язык» тела; - внешность (внешний вид); - поза (положение тела); - жесты; - мимика и выражение лица.
Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе	- теория и практика единоборств в современном спорте; - взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил. - опасная атака соперника (критерии); - принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств; - технический фол; - квалификация умысла (критерии); - грубость и агрессивность; - структура и содержание неправильного технического приема - мнение судьи как решающий фактор принятия решения; - симуляция (критерии); - мелкий («невидимый») фол; - захваты и задержки; - Последовательность в принятии решений – залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады: - проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фола, задержки, захвата; - профилактика нарушений; - предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в

	<p>игру со стандартных положений (последовательность действий судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях);</p> <ul style="list-style-type: none"> - штрафной за нарушение Правил игры; - изменения в Правилах игры; - изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)
Тестирование	- тестирование по знанию Правил

Организация инструкторской и судейской практики:

Тренировочные группы (13-14 лет)

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

Судейство игр, в процессе занятия.

Тренировочные группы (15-16 лет)

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

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

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Совершенствование навыков в организации группы.

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

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

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

2.5. Организация медико-биологического обеспечения (МБО)

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

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

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

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

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить коррекцию тренировочных воздействий.

Основными задачами МБО школ являются:

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

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

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

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

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

- 1) диспансерное обследование в Республиканском центре медицинской профилактики МЗ РТ) не менее 1 раз в течение учебного года;
- 2) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок юными футболистами, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;

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

4) контроль использования обучающимися фармакологических средств.

Официально принятые требования к правильно заполненной справке-допуску:

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

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

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

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

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

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

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

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

2.6. Восстановительные мероприятия в многолетней подготовке футболистов

Содержание тренировочной работы в ДЮСШ по футболу должно быть направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Особенно это касается состояния игроков 6–12 лет, у которых каждое занятие – это учебный урок. Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

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

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

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

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание:

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

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

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям футболистов 12–18 лет. Но у игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Во-первых, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводится на стандартном поле. За время игры футболисты проходят и пробегают 8–12 км, и суммарные энергозатраты превышают 800 ккал за игру. Восстановление функциональных систем длится 48–72 ч, и

организму нужно помочь ускорить его. Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания.

Физиотерапевтические средства:

Гидротерапия:

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

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

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

- ультрафиолетовое облучение;

- аэризация, кислородотерапия;

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

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;

- рациональный распорядок дня;

- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

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

Кроме того, обязательны:

– стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;

– восстановительная тренировка на следующий день после игры;

– снижение объема нагрузок за два дня до игры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

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

2.7. Антидопинговые мероприятия.

Общие представления о допингах

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью

нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

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

Запрещенные вещества:

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

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

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

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

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

Примерный план антидопинговых мероприятий в ДЮСШ

Таблица 49

тема	Форма предоставления материала	Целевая аудитория	исполнители
Процедура допинг - контроля Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье	лекция	Тренеры-преподаватели, обучающиеся	врач
Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции	лекция	Тренеры-преподаватели, обучающиеся	врач
Принципы олимпийского движения. Морально - этические аспекты применения допинга.	беседа	Обучающиеся	Тренеры-преподаватели

2.8. Воспитательная работа.

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

Планирование воспитательной работы.

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

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы.

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

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

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

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

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, школьных и групповых праздников, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Подготовка к таким вечерам стимулирует спортсменов повышать свою эрудицию. Этим же целям служат и фотовитрины, фотоальбомы, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, видеофильмы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

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

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

2.9. Питание футболистов

При физических нагрузках (тренировках) повышается потребность в продуктах питания, обеспечивающих организм спортсменов пластическими (строительными) материалами и содержащих соединения, которые принимают участие в регуляторных функциях.

Следует учитывать, что занятия футболом определенным образом влияют на ход анатомио-физиологического развития детей и юношей, в частности, нарушается соотношение интенсивности роста отдельных частей тела, которое присуще процессам естественного развития организма.

Несмотря на наличие особенностей в питании юных и взрослых футболистов, в целом можно говорить о том, что все периоды подготовки питание должно помочь в решении следующих основных задач:

- укрепление иммунной системы и поддержание ее в периоды повышенных физических нагрузок;
- быстрое восстановление после нагрузок;
- возможности увеличения и поддержания в необходимых объемах мышечной массы, являющейся своеобразным базисом для проявления футболистами различных двигательных качеств.

Решение этих задач предполагает обеспечение футболистов всеми необходимыми компонентами питания. Возникает проблема сбалансированности поступления в организм тех или иных ингредиентов в определенное время и в определенном количестве. Необходимыми составляющими рациона питания футболистов становятся специализированные продукты «спортивного питания», которые являются именно продуктами питания, а не лекарственными средствами.

Продукты «спортивного питания» по целевому назначению можно разделить на следующие группы:

- Белковые;
- Липидные;

- Аминокислотные комплексы;
- Специальные добавки;
- Энергетики;
- Витамины, минеральные комплексы и микроэлементы.

Главное значение белков пищи – обеспечение пластических процессов: биосинтеза различных белков, в том числе структурных и сократительных белков, белков-ферментов, ряда гормонов и других, важных для организма азотосодержащих веществ.

С точки зрения пищевой ценности белки делятся на полноценные и неполноценные. Полноценные белки содержат все незаменимые аминокислоты, хотя совсем не обязательно все 20 видов, а в неполноценных белках отсутствуют какие-либо незаменимые аминокислоты.

К полноценным белкам относятся все белки животного происхождения: мясные, рыбные, белки птицы, молока и молочных продуктов, яиц и других продуктов животного происхождения, является неполноценными. В зерновых культурах (пшенице, ржи, кукурузе, крупах) содержится 6-8% белков, а в таких продуктах как горох, фасоль, соя, чечевица, содержание белка достигает 30%. Хорошим источником белка являются орехи, семечки подсолнуха, семена различных растений, грибы. Содержание белка в различных продуктах питания представлено в табл.50.

Потребность в белках у интенсивно тренирующихся футболистов составляет 1,5-2,0г. на килограмм веса тела в сутки, но даже потребляя такое количество белка, нельзя быть уверенным в полноценности белкового питания. Все дело в его аминокислотном составе, так как даже в самом хорошем полноценном белке животного происхождения может быть слишком мало каких-то незаменимых аминокислот для удовлетворения потребности организма. Поэтому неперемное условие полноценности белкового питания – это разнообразие поступающих в организм белков.

Примерно содержание белка в важнейших продуктах питания (в граммах на 100 г продукта)

Таблица 50

1. Мясо и мясные продукты	Говядина	18,6-21,0
	Баранина	15,6-19,8
	Телятина	19,7-20,4
	Свинина	11,7-17,0
	Печень	18,8-19,9
	Колбаса вареная	11,0-12,0
	Колбаса полукопченая	11,5-17,4
	Колбаса сырокопченая	20,5-24,8
2. Молоко и молочные продукты	Молоко	2,5-3,5
	Молоко сухое	26,0
	Молоко сухое обезжиренное	37,9
	Молоко сгущенное с сахаром	7,2
	Творог нежирный – творог жирный	18,0-14,0
	Сыры мягкие	20,0-22,0
	Сыры твердые	24,0-30,0

3. Мука, хлеб	Мука пшеничная	10,3-12,5
	Мука ржаная	5,5-8,4
	Хлеб белый	7,4-8,6
	Хлеб черный	5,5-7,0
4. Крупы	Гречневая	12,6
	Рисовая	7,0
	Пшено	12,0
	Овсяная (геркулес)	11,9
5. Другие зерновые культуры	Горох	23,0
	Фасоль	22,3
	Чечевица	24,8
	Соя	34,9
6. Орехи	Миндаль	22,3
	Фундук	19,9
	грецкие	15,6
7. Грибы	Белые свежие	3,2
	Подберезовики	2,3
	Лисички свежие	1,6
	Белые сушеные	27,6
8. Птица, яйца	Тушки куры	18,2-20,8
	Тушки индейки	18,5-21,6
	Тушки утки	15,8-17,2
	Тушки гуся	16,6-19,7
	Яйца куриные	12,7
	Яичный порошок	46,0
9. Рыба, рыбопродукты	Карп	16,0
	Кета	19,0
	Окунь	18,2
	Судак-сельдь	18,4-19,0
	Треска	16,0
	Щука	18,4
	Икра осетровая	28,9
	Икра кетовая	31,6

Белковое питание может быть полноценным даже при употреблении только неполноценных белков при условии их разнообразия. В этом случае отсутствие незаменимых аминокислот в одних растительных продуктах компенсируется их наличием в других.

В растительных продуктах белки, как правило, содержатся внутри клеток, оболочки которых построены из практически не перевариваемой организмом человека клетчатки. Поэтому для успешного усвоения белка растительные продукты должны пройти кулинарную (термическую) или механическую обработку, например, тщательное пережевывание.

От качества продуктов и их кулинарной обработки зависят скорость и полнота усвоения животных белков, особенно мясных. Так, на переваривание пережаренного мяса старого животного организму придется затратить много усилий, и усвоение белка будет неполным.

На пищеварение белка сильное влияние оказывает эмоциональное состояние спортсмена и поэтому перед соревновательными играми не следует употреблять трудноперевариваемые белки, в первую очередь мясные продукты.

Некоторые спортсмены стремятся употреблять больше белка, считая, что это способствует увеличению мышечной массы и скоростно-силовых возможностей. Однако это не так. Пищевые белки и образующиеся из них в процессе пищеварения аминокислоты не стимулируют синтез белка в организме, а только являются необходимым условием его протекания.

Избыток поступивших в организм белков будет использоваться как источник энергии, что нецелесообразно, так как белки – значительно менее удобный источник энергии для организма, чем углеводы. Для использования белков в качестве источника энергии из них надо устранить азот, на долю которого приходится 16% от массы белка. Отщепляемый от аминокислот в виде аммиака азот временно связывается в клетках (так как является ядовитым веществом), транспортируется в печень, где преобразуется в мочевины.

Все эти процессы достаточно трудоемки и энергоемки, и кроме того, образующаяся в повышенных количествах мочевина может оказывать тормозящее влияние на ход восстановительных процессов. Следует отметить, что некоторые аминокислоты вообще не используются в качестве источника энергии.

Липиды представлены в организме жирами и жироподобными веществами.

Жироподобные вещества, которые подразделяются на фосфатиды, стерины (одним из которых является холестерин), стериды и ряд других соединений, выполняют в организме человека преимущественно структурные функции. Они входят в состав клеточных оболочек, стенок кровеносных сосудов, а также содержатся в мозговых и нервных тканях, внутренних органах. Из холестерина в организме синтезируется ряд веществ, необходимых для жизнедеятельности: некоторые гормоны, желчные кислоты, витамин Д.

Жироподобные вещества – продукт животного происхождения. Наиболее богаты ими мясные продукты, печень, рыба ценных пород, рыбная икра, молочные продукты, птица, яйца. При употреблении в пищу всех вышеперечисленных продуктов даже интенсивно тренирующийся футболист не будет испытывать недостатка в липидах.

Следует внимательно относиться к употреблению продуктов, богатых холестерином (яиц, рыбной икры, животных жиров). У молодых спортсменов, как правило, не возникает проблем при избыточном поступлении в организм холестерина, что достаточно опасно для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, людей зрелого и пожилого возраста.

Футболистам лучше не употреблять в вечернее время незадолго до сна продукты, наиболее богатые холестерином, так как в этом случае пик поступления холестерина из пищеварительной системы в кровь придется на время сна, когда движение крови по сосудам замедляется и создаются благоприятные условия для отложения холестерина на стенках кровеносных сосудов, что приводит в конечном итоге к развитию склероза. Если это все-таки случится, следует сопроводить их употребление значительным количеством клетчатки, в первую очередь в виде сырых овощей, зелени, хлеба из муки грубого помола.

Клетчатка свяжет избыток поступившего в организм холестерина и не даст ему всосаться в кровь.

Аминокислотные комплексы являются важнейшим компонентом питания при занятиях спортом. Прием аминокислотных комплексов (содержащих в свободной форме все аминокислоты в необходимой пропорции) повышают энергетику тренировки и снижают отрицательное воздействие повышенных нагрузок на метаболический баланс в мышцах, защищает мускулатуру от потери ткани и имеет решающее значение для эффективного восстановления.

Дополнительный прием аминокислот позволяет наиболее полно использовать потенциал повышенного гормонального фона, возникающего в организме по окончании тренировки, что особенно важно для молодых спортсменов, у которых при этом ускоряется рост мышечной массы и физической силы. Это связано с тем, что усвоение свободных аминокислот не требует затрат энергии и не тормозит восстановление энергозапасов в мышечных клетках, а сами аминокислоты используются как «первичный строительный материал» мышечной ткани.

К специальным добавкам относятся биологически активные натуральные жиросжигатели, вещества, обеспечивающие регенерацию тканей, ускоряющие процессы восстановления после (пиковых нагрузок), отодвигающие наступление порога усталости.

Мягкие энергетические стимуляторы – это продукты питания, обеспечивающие повышенную энергоотдачу организма за счет активизации деятельности нервной системы, возбуждения кровообращения, улучшения реологических и кислородоёмких качеств крови. Энергетики стимулируют общую работоспособность, повышают выносливость, помогают преодолевать усталость, улучшая готовность к работе с запредельными нагрузками.

Тщательно сбалансированные комплексы витаминов и минеральных веществ абсолютно необходимы для обеспечения потребностей спортсмена, у которого во время тренировок и соревнований происходят активизация всех метаболических процессов и интенсивная потеря вместе с потом витаминных и минеральных субстанций.

Витамины – это жизненно важные для организма вещества, которые не образуются в организме (или образуются в ограниченных количествах), а поступают с продуктами питания. Суточная потребность в тех или иных витаминах невелика и измеряется миллиграммами.

Как правило, витамины выполняют несколько функций в организме. Одной из них является так называемая коферментная. Многие витамины входят в состав ферментов – биологических катализаторов, без участия которых не может происходить ни одна жизненно важная реакция организма. К числу таких витаминов относится большинство так называемых водорастворимых витаминов, в частности витамины В3, В1, В2, В3, В6, В7 и другие.

Тренировки и игры приводят к резкому усилению обменных процессов, особенно процессов энергетического обмена. После завершения мышечной работы заметно усиливаются восстановительные процессы, заключающиеся в первую очередь в синтезе веществ, распавшихся за время работы. В связи с высокой скоростью обменных процессов ферменты, обеспечивающие разнообразные химические реакции, быстрее «изнашиваются»

и требуют замены. Кроме того, систематические тренировки приводят к увеличению количества таких ферментов. Все это повышает потребность организма в витаминах, необходимых для построения ферментов.

К числу наиболее известных жирорастворимых витаминов относятся витамин А, имеющий самое непосредственное отношение к деятельности зрительного анализатора, и витамин Д, который стимулирует усвоение и фиксирование в костной ткани солей кальция, обеспечивающих костям прочностные характеристики. Большие нагрузки на костную ткань, необходимость их высокой прочности требуют их повышенной минерализации, и следовательно, увеличивает потребность футболиста в витамине Д.

Исследования показали, что интенсивная спортивная тренировка повышает потребность в витаминах в 2-3 раза. Игровое амплуа футболиста может оказать влияние на структуру этой потребности, но это влияние незначительно.

Пищевыми источниками витаминов являются свежие продукты растительного и животного происхождения. Хорошим источником витаминов является свежее (особенно парное) молоко и яйца, которые содержат практически все необходимые человеку витамины в оптимальных пропорциях.

Длительное хранение, термообработка оказывают разрушающее действие на витамины, в первую очередь на водорастворимые. Жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К) более термостабильны и могут сохраняться даже в прокипяченном молоке. Витамины, содержащиеся в яйцах, значительно лучше сохраняются при их варке, что объясняется отсутствием при нагревании контакта с кислородом воздуха. Однако варить яйца не следует слишком долго. Оптимальный вариант, когда белок проварен, а желток находится в полужидком состоянии (так называемые яйца «в мешочек»). В яичнице витамины практически отсутствуют. Такие молочные продукты, как сливки, сметана, также витамины, особенно жирорастворимые. В кисломолочных продуктах (кефир и т.п.) источником витаминов являются также бактерии, сбраживающие молоко.

Хорошим источником витаминов являются сырые овощи, фрукты, ягоды, зелень при условии, что они хранились не очень долгое время. Натуральные соки теряют часть витаминов при прохождении термообработки.

Еще один источник витаминов находится в самом организме. Это так называемая микрофлора кишечника – бактерии, обитающие в кишечнике, которые в отличие от человека могут синтезировать многие витамины. В результате человек получает часть необходимых ему витаминов группы В и некоторых других витаминов. Практически полностью может удовлетворяться потребность организма в витамине К.

Для нормального существования микрофлоры необходимы определенные условия, а именно употребление клетчатки и кисломолочных продуктов.

Полностью удовлетворить потребность интенсивно тренирующегося футболиста в витаминах за счет обычного питания можно только во второй половине лета и осенью, когда в изобилии свежие овощи и фрукты. В другое время года целесообразно употреблять поливитаминные препараты. Следует учитывать, что футболистам необходимо потреблять этих препаратов в три раза больше, чем рекомендуется лицам, не занимающимся спортом.

На долю минеральных веществ приходится 4-5 % от веса организма. Они содержатся во всех тканях организма, но наиболее высокое содержание в костной ткани, которой они обеспечивают твердость и высокую прочность. Минеральные соединения входят в состав веществ – регуляторов обменных процессов, обеспечивают протекание нервных процессов, осмотические явления, которые вызывают перемещения воды в тканях, и многое другое.

Усиление обменных процессов, связанное с напряженной мышечной деятельностью, увеличивает потери и потребность организма в тех минеральных соединениях, которые входят в состав веществ, активно функционирующих при мышечной работе и обеспечивающих протекание процессов восстановления.

Обмен минеральных веществ тесным образом связан с обменом воды, который обязательно усиливается в связи со спортивной тренировкой. Особенно много воды, а с ней и минеральных веществ, уходит из организма с потом.

Обильное потоотделение во время тренировок и соревновательных игр является верным признаком повышенной потребности в минеральных соединениях. Источником минеральных веществ для организма является вода и практически все продукты питания. Продукты растительного происхождения, как правило, более богаты минеральными веществами, чем животного.

Для футболистов дополнительным источником минеральных веществ кроме продуктов питания могут быть минеральная вода, а также препараты, содержащие минеральные вещества, употреблять которые следует 2-3 раза в больших количествах, чем рекомендуется лицам, не занимающимся спортом. Употребление этих дополнительных компонентов питания снимает проблему дефицита минеральных веществ.

При составлении суточного рациона питания футболистов должно учитываться:

1. Чтобы продукты легко переваривались, усваивались и не обременяли желудочно-кишечный тракт в течение длительного времени.

Продолжительность нахождения пищи в желудке зависит от ее состава: жидкая пища проходит через него быстро; грубая, плохо пережеванная – задерживается в нем на более длительное время. Белки и жиры дольше остаются в желудке, чем углеводы, однако через 4-6 часов желудок полностью освобождается.

Длительность пребывания продуктов в желудке (порция 150-250 гр.) следующая:

- 1-2 часа задерживается в желудке вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца в всмятку, отварной рис, рыба отварная.
- 2-3 часа – кофе с молоком, сливки, яйца вкрутую, рыба морская отварная, отварная телятина, свежая вишня, хлеб, отварной картофель.
- 3-4 часа – отварная курица, говядина, хлеб ржаной, яблоки, редис, жареный картофель, капуста, ветчина и т.д.
- 4-5 часов – жаркое (мясо, дичь), сельдь, тюр гореховое, тушеные бобы, фасоль, жир бараний и свиной.
- 6-7 часов – грибы, штих.

Таким образом, не следует в больших количествах употреблять грубую пищу.

2. Учитывая многоплановость современных тренировок и тренировочных сборов, характерных для подготовки футболистов, даже на одной и том же тренировочном сборе калорийность питания, его режим и направленность следует корректировать в зависимости от характера микроциклов, количества тренировок в день и направленности нагрузок. В начальном периоде тренировки, при значительном накоплении массы мышц, их силы, требуется увеличение в пище количества белков, используемых организмом для пластических целей.

При развитии выносливости следует обогащать пищу витаминами В₁, В₂, РР и С, а также использовать препараты железа (глицерофосфата железа и т.д.).

При преобладании скоростных упражнений желательно увеличить в пище (кроме витаминов) источник легкоусвояемого фосфора (молочные продукты, сыры).

При длительных упражнениях на выносливость в пищевом рационе делается перенос в сторону углеводов, главным образом, за счет овощей, фруктов, овсяной каши, гречневой, но не за счет других круп, хлеба и макаронных изделий.

Примерный режим питания при 2-х разовых тренировках, распределение суточного рациона может быть следующим (табл.51):

Таблица 51

Прием пищи (учебное занятие)	Калорийность пищи по приемам в % от общей калорийности
Первый завтрак (зарядка)	5%
Второй завтрак (дневная тренировка)	25%
Обед	35%
Полдник (вечерняя тренировка)	5%
Первый ужин	25%
Второй ужин	5%

Примечание: Футболистам следует правильно соблюдать интервалы между приемом пищи и тренировкой. Начало тренировки должно быть не менее чем через 1,5-2 часа после приема пищи. После тренировки прием пищи не должен быть раньше, чем через 40-60 минут.

3. Система контроля и зачетные требования.

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

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

Состав тестовых упражнений изменяется в зависимости от этапа обучения и представлен в таблице 52. В целом нормативы по видам подготовки для разных возрастных групп представлены в таблице 53. Для тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования мастерства выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Организация и содержание тестирования должны учитывать личностно-возрастные особенности детей 6-12 лет. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие – могут привести к переоценке своих возможностей.

На этапе начальной подготовки тренер:

- контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей 6-8 и 9-11 лет, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться и определяет, есть ли у ребенка «натура игрока».
- никаких специально организованных тестирований, в которых детям этого возраста нужно бегать, прыгать, бить по мячу и т.п. можно не проводить. В тренировках есть удары по мячу, бег, прыжки, другие задания различной координационной сложности. Тренер внимательно следит за действиями детей в играх и в этих упражнениях, оценивая обучаемость юных игроков, их двигательную координацию, технические умения, лидерство, понимание игровой позиции и т.п. Все это тренер заносит в свои дневники, анализирует, но не доносит до сведения родителей и детей.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности (при их проведении), освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение

теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для этапа начальной подготовки 2-го года обучения являются приемными для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации). Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся на тренировочном этапе по результатам контрольных испытаний, причем основными нормативами являются показатели, характеризующие умение играть в футбол. Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Тесты по специальной физической подготовке:

1. Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5x30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Примечание:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Тесты технической подготовленности

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

Представленные нормативы являются переводными для обучающихся продолжающих обучение в школе и контрольными для выпускников.

Прием текущих нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года, переводных (контрольных) - 1 раз в конце учебного года. Для перевода на следующий этап подготовки обучающиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов (критерии оценки обучающихся на основании соответствующего Положения, утвержденного на педагогическом (тренерском) совете ДЮСШ).

Тесты для приема текущих нормативов (срезов) по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке назначаются выборочно исходя из задач текущего тестирования, а также по усмотрению тренера-преподавателя.

Тесты для обучающихся по общей, специальной и технической подготовке - переводные (промежуточные) и контрольные (итоговые):

Таблица 52

№ п/п	упражнения	группы				
		НП*	ТГ (10-12 лет)	ТГ (13-14 лет)	ТГ (15-18 лет)	ССМ
ОФП						
1	Бег 30 метров (сек)	+	+	+	+	+
2	Прыжок в длину с места (см)	+				
	Тройной прыжок с/м (см)		+	+		
	Пятикратный прыжок с/м (м)				+	+
3	Бег 400м без учета времени (м)	+				
	6-минутный бег (м)		+			
	12-минутный бег (м)			+	+	+
СФП						
1	Бег 30 м с ведением мяча (с)**		+**	+**	+**	+**
2	Бег 5x30 с ведением мяча (с)**		+**	+**	+**	+**
3	Удар по мячу на дальность (м)				+	+
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)		+	+		
Техническая подготовленность						
<i>Для полевых игроков</i>						
1	Удар по мячу на точность (число попаданий)		+		+	+
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)			+	+	+
3	Жонглирование мячом (количество раз)		+	+		
<i>Для вратарей</i>						
1	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)			+	+	+
2	Бросок мяча на дальность (м)			+	+	+
ИТОГО		3	7	7	7	7

*Примечание: для ГПП-2 (осенью - при переводе на ТЭ) – все нормативы, как у ТГ (10-12 лет).

** На усмотрение тренера-преподавателя обучающийся выполняет одно из двух упражнений (например, бег 30 м с ведением мяча или бег 5x30 м с ведением мяча), в зависимости от амплуа.

Критерии оценки обучающихся по общей, специальной и технической подготовке.

При переводе (выпуске) обучающихся на последующий год обучения считается выполнением, если обучающийся выполнил:

- в группах начальной подготовки - 2 упражнения из 3;
- в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства - 5 упражнений из 7.

В тех случаях, когда по уважительным причинам невозможно провести тестирование по всем упражнениям, выполнением будет считаться 65% от общего количества сданных тестов.

При переводе обучающихся со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки и тренировочный этап – обязательно выполнение нормативных требований согласно этапа (года) обучения, на который они переводятся.

Переводные (контрольные) нормативы по общей и специальной физической подготовке.
(для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства)

Таблица 53

Упражнения	Возраст (полных лет)																	
	юноши																	
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Общая физическая подготовка																		
Бег 10 м. (с)	2,8	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0	2,0	1,9	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8
Бег 30 м. (с)	6,0	5,8	5,7	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,4	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3
Прыжок в длину с/м (см)	140	150	156	164	168	180	195	210	218	228	235	240	240	240	240	240	240	240
Тройной прыжок с/м (см)				445	455	500	550	600										
Пятикратный прыжок (м)	*	*	*	*	87,0	84,0	77,0	73,0	70,0	67,0	65,0	65,0	65,0	65,0	65,0	65,0	65,0	65,0
Бег 400 м (с)					1200	1300												
6-минутный бег (м)																		
12-минутный бег (м)							2700	2800	3000	3050	3100	3150	3150	3150	3150	3150	3150	3150
Специальная физическая подготовка																		
Бег 30 м с ведением мяча (с)		7,0	6,8	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,0	4,7	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6
Бег 5x30 с ведением мяча (с)						34,0	32,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5
Удар по мячу на дальность (м)	18	22	29	33	37	42	51	61	71	75	80	85	85	85	85	85	85	85
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	4,5	6	8	10	10,5	11,5	13,5	15	17	19	20,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5
Техническая подготовленность																		
Для полевых игроков:																		
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)			6	6	7	8	6	7	8	6	7	8	8	8	8	8	8	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)							10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3
3. Жонглирование мячом (количество раз)				8	10	12	20	25										
Для вратарей:																		
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)							30	34	38	40	43	45	45	45	45	45	45	45
2. Бросок мяча на дальность (м)							20	24	26	30	32	34	34	34	34	34	34	34

* Без учета времени

Упражнения	Возраст (полных лет)											
	девушки											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Общая физическая подготовка												
Бег 30 м. (с)	6,0	5,8	5,7	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
Прыжок в длину с/м (см)	140	150	156	164	168	175	180	185	190	195	205	210
Тройной прыжок с/м (см)	*	*	*	445	455	500	550	560	580	600	620	660
Бег 400 м (с)				*								
6-минутный бег (м)					1200	1300						
12-минутный бег (м)							2500	2600	2700	2800	2850	2900
Специальная физическая подготовка												
Бег 30 м с ведением мяча (с)		7,0	6,8	6,4	6,2	6,8	5,5	5,3	5,2	5,1	4,8	4,6
Бег 5х30 с ведением мяча (с)						34,0	32,0	27,0	26,0	25,0	24,5	24,0
Удар по мячу на дальность (м)	18	22	29	33	37	42	51	56	60	66	72	81
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	4,5	6	8	10	10,5	11,5	12,5	14	15	16	18	20
Техническая подготовленность												
Для полных игроков:												
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)			6	6	7	8	6	8	8	8	8	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)							10,0	8,4	8,3	8,2	8,0	7,8
3. Жонглирование мячом (количество раз)				8	10	12	15	15	20	20	25	25
Для вратарей:												
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)							30	34	38	40	43	45
2. Бросок мяча на дальность (м)							20	22	26	30	32	33

* Без учета времени

Упражнения	Возраст (полных лет)																	
	девушки																	
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Общая физическая подготовка																		
Бег 30 м. (с)	6,0	5,8	5,7	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6						
Прыжок в длину с/м (см)	140	150	156	164	168	175	180	185	190	195	205	210						
Тройной прыжок с/м (см)	*	*	*	445	455	500	550	560	580	600	620	660						
Бег 400 м (с)				*														
6-минутный бег (м)					1200	1300												
12-минутный бег (м)							2500	2600	2700	2800	2850	2900						
Специальная физическая подготовка																		
Бег 30 м с ведением мяча (с)		7,0	6,8	6,4	6,2	6,8	5,5	5,3	5,2	5,1	4,8	4,6						
Бег 5х30 с ведением мяча (с)						34,0	32,0	27,0	26,0	25,0	24,5	24,0						
Удар по мячу на дальность (м)	18	22	29	33	37	42	51	56	60	66	72	81						
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	4,5	6	8	10	10,5	11,5	12,5	14	15	16	18	20						
Техническая подготовленность																		
Для полевых игроков:																		
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)			6	6	7	8	6	8	8	8	8	8						
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)							10,0	8,4	8,3	8,2	8,0	7,8						
3. Жонглирование мячом (количество раз)				8	10	12	15	15	20	20	25	25						
Для вратарей:																		
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)							30	34	38	40	43	45						
2. Бросок мяча на дальность (м)							20	22	26	30	32	33						

* Без учета времени

4. Перечень информационного обеспечения.

В ДЮСШ по футболу «Мирас» функционирует методический кабинет, постоянно пополняется учебно-методическими пособиями.

Обеспечение образовательного процесса учебной и учебно-методической литературой, иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса:

Андреев С.Н. Футбол в школе.-М.,ФИС, 1986.	Учебная и учебно-методическая литература
Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей.-М.: ФИС, 1987.	
В.Н.Силуянов., С.К.Карапетян, К.С.Сарсания Физическая подготовка футболистов.-М.: «ТВТ Дивизион», 2004.	
В.П.Гууба, А.В.Лексаков Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2012.	
Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов.-М.: Образования и наука, 1997	
Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. Разминка футболиста.-М.: ВШТ, 2000	
Веревкин М.П. Мини-футбол в школе.-М.: СпортАкадемПресс, 2004	
Голомазов С.В., Футбол. Антипация в игре вратарей: учебное пособие.-М.: ТВТ Дивизион, 2008.	
Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: учеб.пособие.-М.: Советский спорт.	
Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.-Мн.: Выш.школа, 1980.	
Зонин Г.С. Особенности учебно-тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки.-Казань: ФФРТ, 2005.	
Иванов А.Е. Подготовка молодых вратарей.-Казань: «Полиграф», 1997.	
Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФИС, 1981г.,	
Крисфильд Д.В. Футбол (Шаг за шагом).-М.:АСТ: Астрель; 2005.	
Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 1 этап (7-10 лет)-М.: Олимпия. Человек, 2007.	
Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 2 этап (11-12 лет)-М.: Олимпия. Человек, 2007.	
Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 3 этап (13-15 лет)-М.: Олимпия. Человек, 2007.	
Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 4 этап (16-17 лет)-М.: Олимпия. Человек, 2007.	
Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12-16 лет.-М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2001.	
Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет.-М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2001.	
Ладисла Качани, Ладислав Горский Тренировка футболистов.-Братислава.: «Спорт», 1984	
Лаптев А.П. Режим футболиста. – М.: ФИС, 1981	
Латышев Н. Судейство соревнований по футболу. – М.: ФИС, 1965 г.	
Лебедев Л, Немировский Л. А ваше решение? – М.: Советский спорт, 1990	
Липатов В.Г, Маклас Н.Е. – М.: Прейскурантиздат, 1991	
Липатов В.Г. Маклас Н.Е.; 435 вопросов и ответов. –М.: ВЛАДМО, 1998	
Лукашин Ю.С. Звезды советского футбола. – М.: Прейскурантиздат, 1988.	

Люкези Массимо. Обучение системе игры 4-3-3.-М.: ТВТ Дивизион, 2008.
Люкези Массимо. Футбол. Анализ тактики атакующих действий.-М.: ТВТ Дивизион, 2008.
Майкл Бил 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки.- Нижний Новгород, ООО «РА Квартал», 2009.
Мартин Бидзинский Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста.- Нижний Новгород, ООО «РА Квартал», 2009.
Озолин Н.Г. Молодому коллеге.-М.: ФиС, 1988.
Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. и др. Физиология футбола.-М.: «Человек», «Олимпия», 2008.
Параносич В.,Лазаревич Л. Психодимика спортивной группы. – М.: ФИС, 1977
Петри Х. Футбол.- (Все обо всем). – М.: Астрель, 2001
Петри Христиан Футбол .М.: ООО «Издательство Астрель», 2001.
Питание футболистов. Цыганова Н.В., Денисенко Ю.П., Антропов Г.Б.- Наб.Челны.: Кам.ГИФК, 1999
Платини М. Жизнь как матч. – М.: ФИС, 1990
Под редакцией Ю.М.Портнова. Баскетбол. – М.: ФИС, 1988
Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе с юными спортсменами. Денисенко Ю.П. и др. – Наб.Челны.: ВГИФК, 1988
Пособие для футбольных тренеров. Альманах подготовлен по материалам журнала «Футбол-Профи», 2008
Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.-М.: Граница, 2008.
Преображенский В.С. Доктор ФиС: советы детям и родителям. – М.: ФИС, 1984
Р.Джоунз, Т.Трэнтер. Футбол. Тактика защиты и нападения. М.: ТВТ Дивизион, 2008
Р.Джоунз, Т.Трэнтер. Футбол. Тактика Защиты и нападения.-М.: ТВТ Дивизион, 2008.
Репин Л.Б. Ключ к успеху. – М.: ФИС, 1980
Сорокин А.А. Организация спортивного питания юных футболистов.-М.: ТВТ Дивизион, 2008.
Станкине М.И. Учитель физической культуры: личность, общение.-М.: А.П.О., 193
Талага Е., Энциклопедия физических упражнений.-М.: ФиС, 1998
Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: методические рекомендации. - М.: Терра-Спорт, 2000.
Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР.-М.: РФС, Терра-Спорт, 2003.
Футбол: примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР /В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, П.Ф.Ежов, В.А.Блинов.-М.: Советский спорт, 2010.
Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР /РФС.-М.: Советский спорт, 2011.
Футбольная энциклопедия Составитель А.Смирнов. – Вече, ООО Фирма «Издательство АСТ», 2000
Футбольная энциклопедия/ Автор-сост. А.Смирнов – Вече, АСТ, 2000
Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет.-М.: Олимп: 2010.
Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк.

Уроки футбола для молодежи. Обучение с базовых задач. Матч 11 на 11. Часть 2. Игроки 12-13 лет.-М.: Олимп: 2010.	
Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. План футбольной подготовки. Распределение основных задач внутри команды. Часть 3. Игроки 14-15 лет.-М.: Олимп: 2010.	
Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. План футбольной подготовки. Учитесь в команде. Побеждать командой. Часть 4. Игроки 16-19 лет.-М.: Олимп: 2010.	
Харви Г. и др. Футбол для начинающих (практический курс). – М.: Астрель, 2001	
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр Академия, 2000	
Чанади А Футбол. Стратегия. М.: ФИС, 1981 г.	
Чанади А Футбол. Техника. М.: ФИС, 1978 г.	
Чанади А Футбол. Тренировка. М.: ФИС, 1985 г.	
Черный В.Г. Спорт без травм. – М.: ФИС, 1988	
Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных влоротах для тренировки техники игры.-М.: ТВТ Дивизион, 2008.	
Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов.-М.: ТВТ Дивизион, 2008.	
Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоход» и «на два темпа»: учебно-методическое пособие.-М.: ТВТ Дивизион, 2008.	
Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе.-М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.	
Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировка вратарей -Нижний Новгород. ООО «РА Квартал», 2009.	
Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет.-Нижний Новгород. ООО «РА Квартал», 2009.	
Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет.-Нижний Новгород. ООО «РА Квартал», 2009.	
Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет.-Нижний Новгород. ООО «РА Квартал», 2009.	
Штейнбах В.Л. От Олимпиады до Москвы. – М.: Детлит, 1980	
Видеокассета: 500 лучших голов	Электронные ресурсы
Видеокассета: Вижу поле ... Эдуард Стрельцов	
Видеокассета: Вратарь XX века Лев Яшин, ООО «Тен-Видео», 1999	
Видеокассета: Король футбола ПЕЛЕ (60 мин), ООО «Кар-видео», 1998	
Видеокассета: ФУТБОЛ Легенды чемпионатов мира (обзор и лучшие моменты чемпионатов мира по футболу 1978-94 годов)	
Герои будущего. 1.Стиль игры Аякса. 2.Система подготовки футболистов в Аяксе. 3. Подготовка футболистов 7-12 лет. 4.Подготовка футболистов 12-15 лет. 5. Подготовка футболистов 15-18 лет.	
Диск. Уроки футбола: 1.Отработка навыков. 2. Игра на ограниченном участке и комбинационная игра. 3. Курс для полузащитников с П.Дэвисом	
Учебная видеокассета Футбол. Детская футбольная школа Аякс	
Учебная видеокассета Футбол. Французская школа (9-12 лет)	
Учебная видеокассета: видеотренер - футбол «Удары», Супермастерство и удары головой»	

Учебная видеокассета: видеотренер Футбол: «Навыки. Комбинационная игра. Обучение полузащитников», 2005г.	Сайты
Учебная видеокассета: Уроки футбола Английская школа Урок №1. Отработка навыков	
Учебная видеокассета: Уроки футбола Английская школа Урок №2. Игра на ограниченном участке и комбинационная игра	
Учебная видеокассета: Уроки футбола Английская школа Урок №3. Курс для полузащитников с Полом Дэвисом	
Учебная видеокассета: Футбол. Методика тренировочного процесса (лучшие мировые образцы)	
Учебная видеокассета: Футбол. Техника (английская школа)	
Учебные видеокассеты Футбол COERVER (Школа Лякс) обучение 6-9 лет (3-4 часть)	
Учебные видеокассеты Футбол COERVER (Школа Лякс) обучение 6-9 (1-2 часть)	
http://fk.ucoz.ru/ Федерация футбола Казани	
http://www.rfs.ru/main/ Российский футбольный союз	
http://www.firt.ru/ Федерация футбола Республики Татарстан	
http://www.fart.org.ua Информационно-образовательный футбольный портал	
http://www.minsport.gov.ru/ Министерство спорта Российской Федерации	
http://mdmst.tatarstan.ru/ Министерство по делам молодежи спорту и туризму Республики Татарстан	
http://www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки Российской Федерации	
http://273-фз.рф Информационный портал по внедрению эффективных организационно-управленческих и финансово-экономических механизмов, структурных и нормативных изменений, новаций	
http://www.ed.gov.ru – Федеральное агентство по образованию (Рособразование)	
http://www.edu.ru – Российское образование. Федеральный образовательный портал: программы, стандарты	
www.school.edu.ru – Документы Министерства образования и науки РФ	
http://vestniknews.ru/ – Вестник образования России	
http://school-collection.edu.ru – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	

Литература

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх - М., ФиС, 1980г.
2. Гагаева Г.М., Психология футбола - М.: ФиС, 1969г.
3. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г.
4. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб.пособие / В.П.Губа, А.В.Лексаков, А.В.Антипов - М.: Советский спорт, 2010.
5. Губа В. П., Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие/В.П.Губа, А.В.Лексаков – М.: Советский спорт, 2012.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.
7. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
8. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
9. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
10. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов – Омск, 1998.
11. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Новикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986г.
12. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, 2013г.
13. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
14. Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, 2013.
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.: ФиС, 1980г.
18. Футбол: примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР/ В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, П.Ф.Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010.
19. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР /Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011.
20. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
	Пояснительная записка	3
I.	Нормативная часть	8-19
1.1.	Основные задачи деятельности ДЮСШ по футболу «Мирас» на этапах подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку	8
1.2.	Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности	10
1.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам	13
1.4.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели	14
1.5.	Структура годового цикла	15
1.6.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	17
1.7.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	18
II.	Методическая часть	19-90
2.1.	Учебный план	19
	Примерные план-графики спортивной подготовки	24
2.2.	Планирование подготовки	29
2.2.1.	<i>Перспективное планирование</i>	29
2.2.2.	<i>Этапное и текущее планирование</i>	29
2.2.3.	<i>Планирование тренировочного занятия</i>	40
2.2.4.	<i>Методика проведения учебно-тренировочного занятия</i>	43
2.3.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	44
2.3.1.	<i>Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах</i>	44
2.3.2.	<i>Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок</i>	47
2.3.3.	<i>Некоторые особенности структурной организации тренировочных нагрузок</i>	50
2.3.4.	<i>Рекомендации по планированию спортивных результатов</i>	58
2.3.5.	<i>Форматы детско-юношеских соревнований по футболу</i>	58
2.3.6.	<i>Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований</i>	60
2.4.	Программный материал для теоретических и практических занятий	62
2.4.1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	62
2.4.2.	<i>Программный материал для практических занятий</i>	63
2.4.3.	<i>Техническая и тактическая подготовка</i>	68
2.4.4.	<i>Психологическая подготовка</i>	76
2.4.5.	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	81
2.5.	Организация медико-биологического обеспечения (МБО)	83
2.6.	Восстановительные мероприятия в многолетней подготовке футболистов	85
2.7.	Антидопинговые мероприятия	87
2.8.	Воспитательная работа	89
2.9.	Питание футболистов	90
III.	Система контроля и зачетные требования	98-103
IV.	Перечень информационного обеспечения	104
	Литература	108
	Содержание	109