

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АНО «ФК «Новосибирск»
А. В. Толоконский
приказ от Мавкуста 2023 № 177



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

**Организация, осуществляющая спортивную подготовку –
Футбольная академия АНО «ФК «Новосибирск»**

Этап начальной подготовки - 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной
специализации) - 5 лет
Этап совершенствования спортивного
мастерства - не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства - не
ограничивается

Новосибирск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1.	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	3
1.2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	4
1.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
1.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	5
1.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	7
1.6.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	8
1.7.	Календарный план воспитательной работы	10
1.8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
1.9.	План инструкторской и судейской практики	17
1.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
2.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	19
2.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	19
2.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	20
2.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам подготовки	21
3.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	24
3.1.	Программный материал для практических занятий этапа начальной подготовки	25
3.2.	Программный материал для практических занятий тренировочного этапа	60
3.3.	Программный материал для практических занятий этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства	89
4.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	137
4.1.	Материально-технические условия	137
4.2.	Кадровые условия	139
4.3.	Информационно-методические условия	139
	Приложения	140

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 N 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденных приказами Министерства спорта Российской Федерации и является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки и содействует успешному решению задач спортивной подготовки, учитывая специфику вида спорта «футбол».

1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Основной целью Футбольной академии является подготовка спортсменов способных пополнить составы молодежной, основной команды «ФК «Новосибирск» и сборной Новосибирской области и РФ.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений,

умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Вид спорта «футбол» – командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои.

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей 1.

Таблица -1

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» Наименование спортивной дисциплины				номер-код спортивной дисциплины			
футбол	001	001	2	6	1	1	Я
мини-футбол (футзал)	001	002	2	8	1	1	Я
пляжный футбол	001	003	2	8	1	1	Я

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной

программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица - 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) мин/мак
Этап начальной подготовки	1	7	14-28
Этап начальной подготовки	2	8	14-28
Этап начальной подготовки	3	9	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	11	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	13	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	14	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4-8

Наполняемость групп определяется учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

1.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица 3), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица - 3

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

Объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В Программе указано количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица - 4

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

1.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Таблица - 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования	Этап высшего

				спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

1.6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные

мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении 1 к Программе.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица - 6

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

	всероссийским спортивными соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

1.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица - 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов 	В течение года

		спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--------------	--	--

1.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

1. Теоретическая часть.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

2. План антидопинговых мероприятий

Таблица - 8

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1 -2 раза в год
	Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год

	Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным		Тренер	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер	1-2 раза в год

Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом.

Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

1.9. План инструкторской и судейской практики

Основная цель проведения мероприятий инструкторской и судейской практики заключается в приобретении и закреплении специальных навыков, обеспечивающих судейство спортивных соревнований разного уровня. В результате данных мероприятий молодые спортсмены получают знания о правилах соревнований, практике судейства, а также возможных судейских ошибках. Мероприятия инструкторской и судейской практики способствуют привлечению

Спортсменов в помощь тренеру в процессе проведения тренировочных занятий и соревнований.

Формы проведения инструкторской и судейской практики могут быть организованы в рамках тренировочных занятий и соревнований. Специальные занятия по обучению судейству следует проводить в форме бесед, семинарских занятий, самостоятельного изучения специальной литературы и практических занятий.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования спортсмены изучают правила соревнований, обучаются подавать и выполнять различные судейские команды, оценивать спортивные результаты, выявлять ошибки спортсменов, тренеров-преподавателей и судей.

Навыки, которые получает спортсмен в результате инструкторской и судейской практики:

1. Использование основных команд при построении, на тренировке, в игре.
2. Составление конспекта тренировки и проведение разминки.
3. Выявление и коррекция ошибок при выполнении тренировочных заданий.
4. Проведение тренировочного занятия в младшей группе (под контролем тренера).
5. Знание и применение правил и принципов судейства в футболе.

1.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов. Данные средства предусматривают оптимальное построение как одного тренировочного занятия, так и их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, применять в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер течения восстановительных процессов.

Система социально-гигиенических факторов:

- оптимальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климато-временные факторы и т.д.).

Социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во влиянии людей, окружающих спортсмена (родственники, товарищи, партнеры). Они могут оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на его психологическое состояние. Тренеру следует знать и учитывать социально-гигиенические факторы микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др. Необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- грамотно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно и правильно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, проведения предстоящих соревнований и пр. По мнению ряда специалистов, наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Питание продумывается с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических факторов и индивидуальных особенностей игроков.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок либо соревнований. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов, как правило, назначается в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому в течение дня желательно ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Все медико-биологические средства назначаются только врачом и применяются под его наблюдением!

2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

2.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

2.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы 9.

Таблица - 9

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

2.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам подготовки Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

Таблица - 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20

2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

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

Таблица - 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

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

Таблица - 12

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

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

Таблица - 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня усвоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

- Структура рабочей программы тренера-преподавателя:
- I. Титульный лист;
 - II. Пояснительная записка;
 - III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
 - IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;
- Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:
- I. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
 - II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
 - III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
 - VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

3.1. Программный материал для практических занятий этапа начальной подготовки

Юный футболист проходит четыре стадии своего развития, которые можно разделить на четыре этапа:

- 1. «МЯЧ»**
- 2. «МЯЧ – ВОРОТА**
- 3. «МЯЧ - ВОРОТА – СОПЕРНИК**
- 4. «МЯЧ - ВОРОТА - СОПЕРНИК - ПАРТНЕР»**

Характерные признаки детей, находящихся на этапе «Мяч»:

1. Хотят только владеть мячом и не понимают командной игры; не умеют играть в пас, не понимают групповых взаимодействий, бегают «кучей» за мячом;
2. Во время игры в футбол не замечают ни разметки, ни ворот, ни соперников, ни партнеров, стараются только добраться до мяча и ударить по нему ногой в любую сторону;
3. Очень часто отвлекаются во время упражнений и способны сохранять концентрацию на очень короткое время; большинство детей не знает футбольной

терминологии, понимает только очень простые команды тренера (например, «Стой!», «Повторяй за мной!» и т.п.); если ребенку сказать: «Контролируй мяч!», он может не понять, что должен делать.

Характерные признаки детей, находящихся на этапе «Мяч-ворота»:

1. По-прежнему, как и на этапе «Мяч», хотят только владеть мячом и не понимают командной игры;

2. Главное отличие от этапа «Мяч» заключается в том, что во время игры в футбол понимают, что есть цель - забить мяч в ворота;

3. Добравшись в игре до мяча, не бьют куда попало, а стараются осознанно овладеть мячом и создать условия для удара (выбрать позицию);

4. Все еще не умеют играть в пас, не понимают групповых взаимодействий; понимают только очень простые правила при игре в футбол.

Характерные признаки детей, находящихся на этапе «Мяч-ворота-соперник»:

1. Не понимают командной игры, в большинстве ситуаций действуют индивидуально;

2. Главное отличие от этапа «Мяч-ворота» заключается в том, что во время игры в футбол различают соперников и партнеров: не отбирают мяч у партнеров, вступают в единоборства с соперниками;

3. Оказавшись в игре перед соперником, владеющим мячом, сближаются и вступают в отбор (проявляют индивидуальные тактические действия в обороне - сокращение пространства);

4. Не умеют осуществлять групповые и командные взаимодействия в игре;

5. Понимают основные функции игроков обороны и атаки.

Характерные признаки детей, находящихся на этапе «Мяч-ворота-соперник-партнер»:

1. Главное отличие от предыдущего этапа заключается в том, что в игре действуют не только индивидуально, но и играют в пас с партнером при ведении атакующих действий;

2. Умеют взаимодействовать в малых группах (парах) во время игр;

3. Во время игры в футбол осуществляют взаимодействия между линиями; знают основные функции игроков трёх линий: защитников, полузащитников и нападающих;

4. Понимают основы командных атакующих взаимодействий (понятия «глубина» и «ширина») при игре 4х4 (расстановка 1-2-1).

Учет половых различий (диморфизма)

Мировой опыт свидетельствует, что на начальном этапе подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах, поскольку физическая подготовленность разнополых детей примерно одинакова до 12-13 лет, т. е. до начала так называемого пубертатного скачка. Половые различия (диморфизм) в плане физического развития мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки, начиная с 5 лет, по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам-ровесникам, но к 10 годам эти показатели, как правило, выравниваются, что сохраняется вплоть до периода полового созревания (12-14 лет).

Иное дело - психофизиологические различия. Ученые выяснили, что правое полушарие, отвечающее за пространственное восприятие и конструирование, более активно у мальчиков. Это значит, в частности, что мальчикам, как правило, легче проследить траекторию движущегося объекта (мяча). В игровой ситуации, когда внимание фокусируется на мяче, девочки склонны действовать «кучно» (группироваться вокруг мяча), что далеко не всегда эффективно.

Поэтому при тренировке девочек-футболисток уже с этапа начальной подготовки необходимо обращать особое внимание на позиции и роли игроков, их место на поле и индивидуальные действия. При работе с девочками тренеру рекомендуется использовать задания и мини-игры, развивающие индивидуальность и пространственное мышление: «Поменяйся местами», «Твоя миссия», «Разыграй мяч», «Далеко-близко» и т.д.

При совместном обучении футболу мальчиков и девочек тренер-преподаватель должен учитывать следующее:

1. Мальчики лучше концентрируются на одном предмете, а девочки справляются с параллельным решением нескольких задач;

2. Девочки лучше воспринимают вербальные (словесные) инструкции, а мальчики - визуальные образы;

3. Мальчики меньше, чем девочки, нуждаются в контакте с педагогом «глаза в глаза» (это даже может их раздражать);

4. Мальчики лучше выявляют те или иные закономерности;

5. Девочки меньше отвлекаются на посторонние раздражители;

6. Мальчики более напористы, склонны к соперничеству, риску, негативнее воспринимают запреты;

7. Девочки лучше понимают сложные инструкции, состоящие из нескольких этапов, и успешнее действуют согласно образцу;

8. Девочки способны к более быстрому переключению между задачами, а мальчикам требуется более длительное время, чтобы включиться в новую деятельность;

9. Девочки несколько лучше запоминают программный материал.

Основные задачи начальной подготовки

- сохранение и преумножение любви и тяги к футболу;
- воспитание патриотов своего футбольного клуба (школы);
- формирование уважительного отношения к партнерам, руководству и тренерам-преподавателям;

- систематическая общевоспитательная работа;

- взаимодействие с родителями и учителями физкультуры общеобразовательных школ, где учатся юные футболисты;

- освоение основ техники футбола (остановке и передаче мяча, ведению и обводке, ударам по воротам, обманным движениям-финтам), а также отбору мяча, боковым перемещениям, жонглированию, дриблингу;

- укрепление здоровья учеников, развитие общей физической подготовленности (особое внимание - координации, скорости реагирования и передвижений);

- формирование восприятия футбола как командной игры (из чего следует необходимость согласовывать личные интересы и действия на поле с интересами и действиями других игроков и команды в целом), не подавляя, однако, индивидуальности юного игрока, которая должна работать на благо команды;

- формирование понимания, что успех невозможен без систематических тренировок, и освоение правильного выполнения учебно-тренировочных заданий/упражнений.

Индивидуализация тренировочного процесса

В ходе тренировочного занятия рекомендуется подбирать задания, учитывая различия того или иного юного спортсмена по уровню физической, технической и тактической подготовленности. Такая индивидуализация тренировочного процесса позволяет готовить футболистов с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий. Во время тренировочного занятия группы спортивной подготовки рекомендуется разбивать на подгруппы в зависимости от физической подготовки и уровня умений юных спортсменов. Самобытность в юном игроке следует всемерно поощрять и развивать, не отбивая охоты искать свою оригинальность, что и заложит основы индивидуального стиля игры.

Возрастные особенности детей 7-9 лет

В указанном возрасте значительно меняются строение и деятельность организма. Так, процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается лишь к 12-13 годам. Перестройка функций коры больших полушарий отражается на психологии детей. Они в этом возрасте очень эмоциональны, но легко поддаются внушению. Появляется стремление проверить свои силы, добиваться тех или иных достижений. Развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемому.

Способность к запоминанию у детей, начиная с 7 лет, быстро растет. Причем запоминание в этом возрасте идет не от конкретных явлений к обобщению, как у взрослых, а наоборот, от общего представления - к отдельным деталям.

Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение дальнейшей жизни.

У детей 7-9 лет происходят изменения в костной системе, что во многом определяется характером двигательной деятельности организма. Двигательные действия оказывают большое влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы ребенка. Нужно учитывать, что позвоночник детей в этом возрасте очень податлив и подвержен искривлениям. Поэтому для детей данного возраста полезны упражнения, укрепляющие околопозвоночные мышцы.

Мышечный аппарат в этом возрасте развивается неравномерно: крупные мышцы - быстрее, малые - медленнее. Следует добиваться гармонического развития всех мышц тела, избегая чрезмерной нагрузки на какую-либо одну мышечную группу.

При занятиях футболом основная нагрузка приходится на нижние конечности. Тренер должен помнить, что процессы окостенения у детей еще не завершены, и нужно больше внимания уделять упражнениям, способствующим укреплению стопы. Необходим индивидуальный подход.

Сердце ребенка при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови у детей происходит в основном за счет усиления сердцебиения.

Развитие дыхательных мышц обеспечивает большую глубину дыхания и значительное увеличение легочной вентиляции, необходимой для интенсивной мышечной работы. Частота дыхания в этом возрасте - в среднем 20-22 вдоха/выдоха в минуту.

Необходимо учитывать, что сила и выносливость развиваются параллельно вместе с развитием ребенка.

Обязательно нужно давать упражнения для укрепления стопы (выполнять 3-5 мин.).

Исключить упражнения долгого виса (более 15 сек) и упражнения с натуживанием. Больше давать упражнений динамического характера.

Необходимо продолжать расширять базовые двигательные возможности.

Органы чувств юных футболистов обостряются, улучшается правильное предвидение поведения мяча.

Занятия по технике следует проводить тщательнее, чтобы быть уверенным в том, что с самого начала будет прививаться правильное умение, переходящее затем в правильный навык.

Можно все больше ориентировать юных футболистов не только на правильное выполнение технического приема, но и на точность.

Все лучше и лучше начинают понимать и запоминать правила игры.

К 9 годам начинают понимать ходы соперника, а также - как открыться, как закрыть, лучше оценивают и понимают положение партнера.

Уменьшается время двигательной реакции.

Необходимо работать над всеми видами быстроты и скорости.

Однако следует исключить форсирование двигательной подготовки, поскольку организм пока неустойчив, подвергается заболеваниям и срывам, быстро наступает утомление.

У юных футболистов к этому возрасту возрастает интерес к тренировкам, работе над техникой и тактикой.

Приоритетными для целенаправленного воспитания на данном этапе являются качества гибкости, ловкости и общей выносливости, координации.

Примечание: гибкость быстрее и лучше развивается у девочек, поскольку они отличаются от мальчиков более высокой суставной подвижностью, обусловленной большей эластичностью и растяжимостью суставных связок под воздействием эстрогенов на соединительную ткань. Однако суставная подвижность приводит к тому, что девочкам труднее длительное время сохранять статичное положение (упор), и требует аккуратного подхода к подбору упражнений и объему тренировочных нагрузок во избежание травматизма суставов.

Внимание у детей 7-9 лет удерживается с трудом, поэтому замечаний по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один «прием». Показ должен быть четким и сопровождаться кратким объяснением.

Поскольку дети данного возраста имеют недостаточный уровень развития психомоторных функций, необходим внимательный, индивидуальный подход к занимающимся. В данной возрастной группе чрезмерно большие объемы физических нагрузок лишь сдерживают формирование технических навыков.

Поэтому на начальном этапе подготовки не рекомендуется:

1. Требовать обязательного выполнения упражнений в максимальном темпе;
2. Давать много упражнений, где приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку;
3. Изучать на одном занятии более двух-трех технических приемов;
4. Проводить двухсторонние игры по правилам «взрослого» футбола.

Психологические (воспитательные) аспекты обучения

Для более успешной работы с юными спортсменами на этом этапе освоения необходимо учитывать следующие психологические аспекты.

Такие свойства личности, как: морально-волевые качества, целенаправленность, трудолюбие, чувство долга, ответственность, эмоциональная устойчивость, самообладание, психическая выносливость, способность к переключению внимания, поддаются целенаправленному воздействию.

Одним из решающих факторов успешного обучения является совпадение осознанности деятельности тренера и спортсмена. Спортсмен должен осознанно чувствовать потребность в приобретении новых знаний, умений, навыков, а тренер - осознавать потребность их передачи спортсмену.

В работе на этом этапе слово тренера должно быть ярким и образным, а показ - конкретным и выразительным. Дети мыслят предметами, вещественными образами, и преподаватель должен опираться на эту особенность их мышления.

Надо учесть, что в этот возрастной период естественная потребность детей в движениях не совмещается с необходимостью изучать двигательные действия. У большинства детей интерес к движению высок, если эта деятельность предлагается в форме игры, и резко снижается, когда приходится заниматься тем же в условиях регламентированной учебной работы.

Причина - в различии целей спортсмена (получить удовольствие от движения) и тренера (передать спортсмену запланированный объем учебного материала в эмоционально явно более бедной ситуации тренировки). Несовпадение мотивов и целей участников процесса обучения снижает эффективность усвоения учебного материала. Чтобы добиться совпадения мотивов и целей совместной деятельности, следует активно формировать мотивацию.

Большое значение в воспитании юных футболистов имеет стимулирование их деятельности. С этой целью можно использовать различные педагогические средства: положительный пример, поощрение, соревнование и т.п. Выбор того или иного средства зависит от индивидуальных особенностей

ребенка.

Стимулировать следует как недисциплинированных, так и примерных учеников. Для недисциплинированных необходима переориентация отрицательных направлений. Стоит чаще применять поощрение даже при небольшом улучшении их поведения, положительном поступке и т.д. Постоянные наказания могут сказаться на таких детях отрицательно: они утратят контакт с тренером и товарищами, замкнутся в себе. Тренеру подчас приходится сталкиваться с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной соученик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между детьми, выяснить, почему это произошло.

Воспитательный эффект освоения определяется характером взаимодействий между тренером и юными футболистами как членами одного коллектива. Эти отношения подразумевают естественным старшинство и опытность тренера, следовательно – его ведущую роль. Однако при этом отношения между тренером и спортсменами должны оставаться дружескими, полными взаимного уважения и искренности. Они строятся на объективности оценок тех или иных поступков, справедливости при разрешении конфликтных ситуаций и т.д.

Коллективом считается не всякое объединение людей. Первый признак коллектива - наличие общей идеи и совместной деятельности для ее достижения. Второй признак - управляемость. В коллективе обязательно существует орган самоуправления - лидер или лидирующая группа.

Тренер только на первых порах берет на себя все функции лидера. Главная задача тренера - сформировать жизнеспособный коллектив, т. е. объединить обучаемых вокруг общей цели, выделить в их среде лидера или лидирующую группу, затем создать вокруг них актив и, наконец, добиться активности, самостоятельности от каждого члена коллектива. По мере становления коллектив учится не только решать задачи, поставленные тренером, но и ставить их самостоятельно, т. е. искать оптимальные пути продвижения к заданной цели.

Обязательным условием в воспитательной работе с юными спортсменами является строгое выполнение игровых правил – не только футбола, но и других игр, которые применяются в ходе занятий. С первых же тренировок следует ненавязчиво, но постоянно требовать этого от своих воспитанников.

В воспитательной работе очень важен внимательный индивидуальный подход. Тренеру-преподавателю приходится постоянно оценивать нравственные поступки ребят, их взаимоотношения. Дети далеко не одинаково относятся к одним и тем же нравственным нормам, по-разному воспринимают смысл своих и чужих поступков, а также предъявляемых требований и оценок.

Одна из задач тренера-преподавателя – позаботиться о создании атмосферы благожелательности в коллективе, разъяснением, убеждением и наглядными примерами раскрывая перед учениками важность товарищеской поддержки при решении сложных задач. Одновременно следует воспитывать осуждающее отношение к тем, кто не хочет трудиться, не выполняет учебных заданий, мешает работать товарищам.

В этом плане стоит связать оценку деятельности коллектива (коллективная

ответственность за качество учебы) с тем, что каждый должен знать свой вклад в общий успех. Этой цели способствует соревнование внутри коллектива, школы в целом. Желательно широкое освещение этого соревнования и торжественное подведение итогов.

Между личностью и коллективом существуют постоянные связи. В конечном счете – именно коллектив выступает как основной фактор формирования самосознания его членов.

Построение тренировочного процесса (блочно-модульная технология)

Разработанная технологическая схема программирования тренировочного процесса предусматривает ряд последовательных операций, осуществляемых в два этапа.

Первый этап

1. Определение целевой установки на этап, период, этап периода;
2. Коррекция целевой установки в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств;
3. Коррекция целевой установки в соответствии с игровым амплуа.

Второй этап

1. Определение целевой установки на этап периода;
2. Определение и формирование «блоков модулей»;
3. Формирование «модулей» из «фрагментов».

В качестве основных структурных единиц нами были определены следующие образования:

«Фрагмент», или рабочий день, - одно-два занятия в день.

«Модуль» - серия тренировочных дней (фрагментов) продолжительностью в 3-7 дней, направленные на решение промежуточных задач.

«Блок» - часть тренировочного процесса продолжительностью 2-4 недели (2-4 «модуля»), решающая задачи, стоящие на определенном этапе периода.

Структурной базовой единицей тренировочного процесса нами определен «фрагмент» (тренировочный день), который формируется в соответствии с определенной задачей из упражнений самого различного спектра.

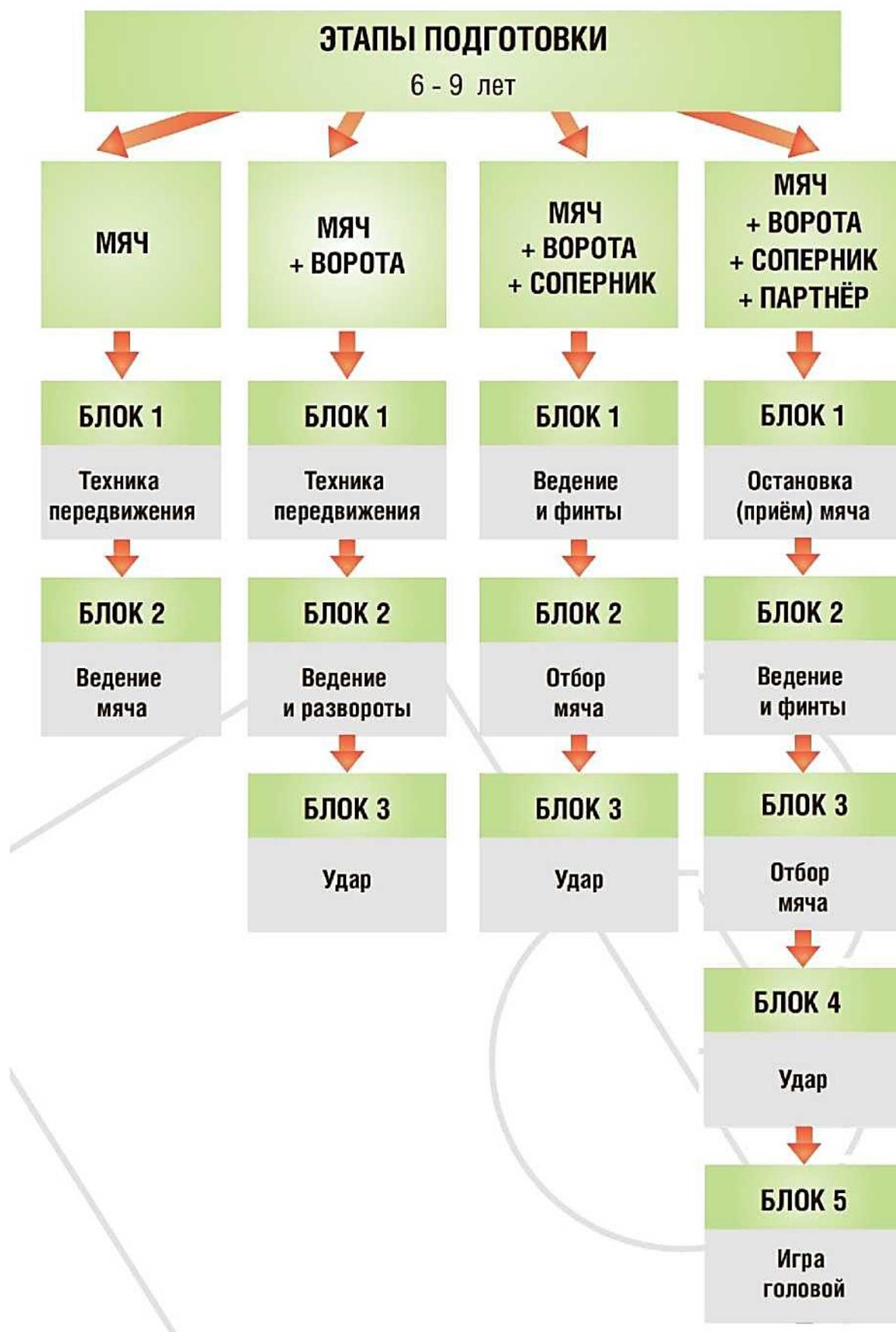
Это предусматривает наличие банка основных упражнений. В качестве «фрагментов» нами рассматривались и дни восстановительных мероприятий, и специальные занятия, задачей которых является исследование физической и функциональной кондиций.

Содержание каждого тренировочного занятия определяется его задачами. Есть два блочно-модульных метода выполнения футбольных упражнений.

Первый блочно-модульный метод – тематический, при использовании которого идет концентрированное изучение игрового приема. Например, передачи мяча в парах и тройках, на месте или в движении и т.п. В этих упражнениях за 3-5 минут можно сделать несколько десятков передач. Большой объем повторений – это самый значимый фактор, прямо влияющий на освоение техники игровых действий. С этой точки зрения, тематические занятия наиболее полезны на начальном этапе подготовки юных футболистов.

Второй блочно-модульный метод – применение разнообразных (смешанных) упражнений, в которых всего понемногу и передачи мяча сочетаются с ведением, финтами и другими техническими приемами. В этих заданиях число передач будет в несколько раз меньшим.

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Количество тренировок в неделю	Продолжительность тренировки	Продолжительность одного упражнения
2 + игра	45-60 мин.	не более 10 мин.
Мяч	Размер ворот	Состав для игровых упражнений и матчей
№3	Малые 1 x 0,8 м 1,5 x 1 м 1,8 x 1,2 м 2 x 1 м	1x1 2x2 3x3 без вратарей
Время для игры в футбол в конце основной части тренировки		
не менее 15 минут		

✔ Начинать тренировку с подвижной игры (она создает хороший эмоциональный фон для детей, после нее приступать к обучению техническим элементам), затем делать упражнения на технику ведения или контроль мяча, которые требуют концентрации внимания.

✔ В подготовительную часть тренировочных занятий на этом этапе рекомендуется включать упражнения на футбольную координацию (контроль мяча).

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

Таблица - 14

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча «в шаге». • Ведение мяча на скорости. • Ведение мяча с изменением направления. • Финты лицом к сопернику. • Финты боком к сопернику. • Финты спиной к сопернику 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость • Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра 1x1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику • Игра 1x1 - «Взятие линии» - боком к сопернику • Игра 1x1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику • Игра 1x1 в 2 малых ворот • Игра 1x1 с разными заданиями
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ				
БЛОК 2	<ul style="list-style-type: none"> • Отбор мяча ударом ногой • Отбор мяча остановкой ногой • Отбор мяча толчком плечо в плечо 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в обороне. • Противодействие ведению, финтам, ударам. 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость • Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра 1x1 - «Взятие линии» • Игра 1x1 в 2 малых ворот • Игра 1x1 с разными заданиями • Игровое упражнение 1 + вратарь x 1 - лицом к нападающему • Игровое упражнение 1 + вратарь x 1 - сбоку от нападающего
ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА				
БЛОК 3	<ul style="list-style-type: none"> • Удар средней частью подъёма • Удар внутренней частью подъёма • Удар внешней частью подъёма 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке. • Выбор позиции 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра 1x1 в 2 малых ворот с 2 зонами • Игра 1x1 в 4 малых ворот с 2 зонами

<p>ТЕХНИКА УДАР</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Удар внутренней стороной стопы 			<ul style="list-style-type: none"> • Старты 1x1 с ударом по воротам • Игровое упражнение 1x1+вратарь • Игровое упражнение 1x1 + 2 вратаря
-------------------------	--	--	--	--

Этап начальной подготовки делится на два периода:

1. Начальный период (7 лет);
2. Углубленный период (8-9 лет).

Задача начального периода - ознакомление с техническими приемами и элементарными сведениями о тактической подготовке. Занимающимся объясняют назначение того или иного приема и показывают его, акцентируя внимание на наиболее важных деталях. На этом этапе освоения юный футболист сам выбирает (с помощью тренера) наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях.

Задача углубленного периода - расширение арсенала технических приемов с доведением их выполнения до уровня умений. Поскольку новые двигательные навыки возникают на базе ранее освоенных, следует обращать внимание на естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов.

На начальном этапе подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора и обуславливают незначительную разницу двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, т. е., как было сказано выше, до начала пубертатного скачка.

Тренеру-преподавателю следует придерживаться такой последовательности:

1. Демонстрация (показ), рассказ

Дается точное терминологическое наименование действия, говорится о его назначении и месте применения в игровых условиях, объясняются принципы выполнения. Показ означает достоверное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения и сопровождается пояснением. При этом следует обращать особое внимание на элементы, при реализации которых чаще всего совершаются ошибки.

2. Разучивание в целом и по частям

Разучивание элемента следует начинать в целом, а затем пояснять при необходимости отдельные детали. Нельзя игнорировать ошибки, оставляя их без замечаний. При необходимости - давать так называемые подводящие упражнения, наиболее эффективные перед непосредственным разучиванием того или иного технического приема.

3. Повторение упражнений

Наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2-3 серии по 8-10 повторений в каждой), с достаточными для отдыха интервалами.

Планирование и содержание тренировочных занятий

Дети, впервые пришедшие на тренировку, очень хотят играть в футбол, но пока не умеют. Поэтому основными для них на этом начальном этапе подготовки будут, во-первых, упражнения по элементарному владению мячом, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки.

Физическая подготовка

Цель: способствование всестороннему физическому развитию и подготовленности юных футболистов.

Задачи: развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, скоростно-силовые и др.).

Средства: подвижные и упрощенные спортивные игры (гандбол, лапта, баскетбол и др.), эстафеты с футбольными, теннисными, набивными, баскетбольными мячами и предметами; средства легкой атлетики, гимнастики, акробатики.

Этап, предшествующий половому созреванию ребенка (7-9 лет), требует адекватного подхода к формированию тренировочной программы развития организма юного футболиста с обязательным учетом его индивидуальных особенностей, давая возможность мальчику или девочке развиваться столько времени, сколько для этого требуется.

Содержание физической подготовки на этапе начального освоения должно преследовать одну цель: разностороннее физическое развитие юного футболиста как база, которая поможет ему более эффективно и разнообразно формировать сложные действия на этапе специализированного тренинга.

Техническая и тактическая подготовка

Цель: ознакомление и овладение основными приемами техники игры; изучение и овладение терминологией, используемой в футболе; овладение правилами поведения в тренировочном процессе и во время соревнований.

Освоение: ведения мяча различными частями и стороной стопы с различной скоростью, в разных направлениях, ударами и остановкам (приемам) мяча различными частями и стороной стопы, обманным действиям и отбору мяча (выбиванием, блокировкой стопы, толчком в плечо), вбрасыванию мяча из-за боковой линии; перехвату мяча, ударам по мячу головой (удары в ворота, передачи мяча в движении, в опорном положении), жонглированию (ногами и головой) мячом. Для вратарей: ловля катящихся и летящих навстречу мячей; отбивание мячей кулаками (кулаком); переводы мячей, летящих на различной высоте и с различной скоростью; введение мяча в игру ногами (с земли и с рук), руками (рукой); овладение приемами игры полевого игрока.

Тактическая подготовка

Подвижные игры, близкие по содержанию к футболу, спортивные игры (гандбол, баскетбол) по упрощенным правилам, действия с мячом (ведение, передачи, остановки (прием) мяча и др.) в сочетании с выполнением заданий по зрительному сигналу, передачи мяча в парах, тройках в движении, игровые

упражнения в различных неравно-численных составах на площадках разных размеров и конфигураций, с различными задачами атакующего или оборонительного плана, ознакомление с фазами игры (начало, развитие и завершение атаки, действия после срыва атаки и методы ведения оборонительных акций), участие в соревновательных играх в малых составах, на уменьшенных полях.

Умение распределять усилия в течение времени игры, проявлять характер и волю, творчески исполнять индивидуальные тактические действия в различных ситуациях игры, эффективно исполнять технико-тактические действия.

Игровая подготовка

Освоение подвижных игр, эстафет (умение играть, знание правил, решение задач), игры в футбол в малых составах (в том числе в мини-футбол), соревновательных упражнений с мячом.

Психологическая подготовка

Цель: формирование целеустремленности, внимания и интереса к тренировочной и игровой деятельности, к теории футбола (в частности) и спорта (вообще).

Основные методы: разъяснение, убеждение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности, способствовать формированию неформального детского спортивного коллектива.

В этом возрасте дети неспособны к длительной концентрации внимания на чем бы то ни было и более склонны к активным действиям, им «не сидится на месте», они не в состоянии выслушивать длинные объяснения. Поэтому на этом этапе физическая подготовка должна быть разносторонней и носить творческий характер. Необходимо выстроить занятия так, чтобы дети стремились участвовать в интересных играх и упражнениях в большей степени, чем добиваться в них побед.

Важно, чтобы тренировочные программы, преследующие физическую подготовленность юных футболистов, были направлены на разностороннее развитие детей.

Теоретическая подготовка

Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях; стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики и т.д.

Основные методы: беседы; просмотры матчей (на стадионе и видеопросмотры), демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации.

План теоретической подготовки юных футболистов:

- краткая история мирового и российского футбола.
- правила игры в футбол.
- общее представление об основных тактических схемах игры.
- основы режима дня, гигиены, закаливания, правильного питания, отдыха и т.д.

- основы самостоятельных занятий - зарядка, разминка и т.д.
- правила поведения и безопасности на играх и тренировках.
- разбор игр.

Всего: 42 часа (на 3 года).

Медицинское обеспечение

Занимающиеся спортивных школ проходят медицинские и лечебные процедуры в местных спортивных диспансерах не менее 2 раз в год. Такие мероприятия позволяют контролировать здоровье детей, их функциональное состояние, физическое развитие и подготовленность. На основании полученных медицинских данных тренеры могут вносить коррективы в тренировочный процесс.

Примерный блочно-модульный план недельного микроцикла для групп начальной подготовки 1-го года обучения (7 лет)

Таблица – 15

Примерный план-конспект занятия (первый год обучения)

Возраст занимающихся: 7 лет.

День недели	Направленность	Нагрузка
Понедельник	Развитие ловкости и быстроты: подвижные игры, эстафеты. Ведение мяча по прямой, остановка подошвой. Игра в футбол в малых составах	Средняя
Среда	Развитие ловкости, гибкости, быстроты. Обучение передаче мяча и остановке подошвой, ведение мяча по кругу (в парах - «догонялки») Мини-футбол	Средняя
Пятница	Развитие ловкости, гибкости, быстроты: подвижные игры, эстафеты, игры с мячом. Ведение мяча с обводкой стоек. Передачи-остановки мяча подошвой. Мини-футбол	Средняя
Воскресенье	Теория (беседа по теме плана). Техника передвижений: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Ведение мяча. Удары в ворота (с места, в движении по неподвижному мячу)	Средняя

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Время: 1,5-2 часа.

Основная задача занятия: «Освоение техники ведения мяча ударами по нему».

Подготовительная часть

Ведение мяча ранее изученными способами на площадке 20x20 м в различном направлении, избегая столкновений.

Разминка с мячами

- мяч в руках, поднятых вверх, сделать наклон и вернуться в исходное положение.

- мяч в руках, поднятых вверх, наклоны в левую, правую стороны.

- мяч в руках, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее, вытянуть левую ногу, перенести мяч правой в левую руку.

- ноги поставить на ширину плеч, наклониться и по восьмерке провести мяч между ног.

- подбросить мяч вверх на небольшую высоту - ударить бедром правой ноги - поймать мяч и т.д.

- то же, но левой ногой.

- несильно ударить мяч о грунт (пол) и после отскока ударить голеностопом (подъемом) вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги.

- ведение мяча на площадке 20x20 м ранее изученным способом, контролируя свой мяч, необходимо выбить мяч у любого игрока.

- передачи мяча, любым способом, партнеру, упражнение выполнять в парах, передвигаясь на небольшой скорости.

- игра один на один.

Основная часть

Освоение техники ведения мяча легкими ударами то правой, то левой ногой по нему. Для выполнения этого приема необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, при этом мяч должен находиться перед футболистом. Необходимо наносить легкие последовательные удары подъемом в нижнюю часть мяча.

Примерные упражнения для изучения приема:

- ведение мяча правой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча.

- то же, но в легком беге. Ведение мяча левой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча.

- то же, но в легком беге.

- ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой.

- ведение мяча в легком беге попеременно то правой, то левой ногой.

- ведение мяча правой ногой, с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.

- ведение мяча левой ногой, с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.

- ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой, с последующим ударом в маленькие ворота.

- игра 2 против 2 на маленькой площадке (15x15 м).

- жонглирование головой.

- игра 4x4 на площадке 25x25 м. с неограниченным числом касаний.

- удары по катящемуся навстречу мячу с 15 м по воротам.
- игра 3x3 на площадке 20x20 с воротами без вратарей.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

Примерный блочно-модульный план недельного микроцикла для групп начальной подготовки 2-го года обучения (8 лет)

Таблица -16

День недели	Направленность	Нагрузка
Понедельник	Развитие быстроты: эстафеты; легкоатлетические упражнения, подвижные игры. Ведение мяча (в парах) - соревновательные игры. Мини-футбол	Средняя
Среда	Развитие ловкости (акробатические упражнения; эстафеты с преодолением препятствий; подвижные игры). Обучение индивидуальной тактике («открывание» - выбор места, передача-прием мяча). Спортивные игры. Мини-футбол	Средняя
Пятница	Развитие ловкости и гибкости: подвижные игры, эстафеты, игры с мячом. Удары в ворота (по катящимся мячам). Лапта, Мини-футбол	Средняя
Воскресенье	Теоретические занятия (беседа по теме плана). Развитие быстроты и гибкости (эстафеты, подвижные игры). Обучение индивидуальной тактике («отвлечение»). Спортивные игры. Мини-футбол	Средняя

Примерный план-конспект занятия (второй год обучения)

Возраст занимающихся: 8 лет.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Время: 2 часа.

Основная задача занятия: «Освоение техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы».

Ведение мяча (или дриблинг) широко используется игроками в

современном футболе.

Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, когда партнеры закрыты, некому отдать пас или сделать нацеленную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы, а иногда носком.

Игрок наносит несильные удары (толчки) по мячу одной или попеременно обеими ногами. Чтобы мяч находился под контролем, ему необходимо придавать обратное вращение. Для этого наносятся удары (толчки) в нижнюю часть мяча.

Голова при ведении мяча должна быть приподнятой, чтобы видеть игровую ситуацию, в которой находятся игроки противника и футболисты своей команды.

Необходимо быть внимательным, мяч не следует далеко отпускать от себя, так как противник получит возможность отобрать или выбить его, и тем самым сорвать атаку. Желательно мяч вести дальней ногой от противника.

Сначала юных футболистов необходимо обучать приему, имеющему наибольшее применение в игре: ведение внешней частью подъема. После этого переходить к освоению техники ведения внутренней частью подъема и, наконец, к попеременному применению этих приемов.

Подготовительная часть

Примерные упражнения и последовательность освоения.

Разминка

- ведение мяча внешней и внутренней стороной подъема, попеременно правой и левой ногой, в ходьбе.

- то же самое, в медленном беге, в каждом шаге касаться мяча ногой.

- то же самое, но мяч вести между стоек, зигзагообразно.

- ведение мяча по кругу - диаметром 5-6 метров. По часовой стрелке - ведение внутренней стороной подъема, а против хода часовой стрелки - внешней стороной подъема.

- ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой.

Рекомендация: как только тренер видит, что у детей возникает апатия к ведению, следует чередовать упражнения по ведению мяча с жонглированием, передачами, играми и т.п.

Основная часть

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

- ведение мяча внутренней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку», и удар по воротам внутренней стороной подъема.

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

- ведение мяча внутренней стороной подъема с обыгрышем соперника

любым способом, с последующим ударом по воротам.

- ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

- жонглирование различными способами: головой, бедром, стопой.

- квадрат 4x4 на площадке 20x20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.

- эстафета в колоннах из 4 футболистов.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

Примерный блочно-модульный план недельного микроцикла для групп начальной подготовки 3-го года обучения (9 лет)

Таблица - 17

День недели	Направленность	Нагрузка
Понедельник	Освоение технико-тактическим действиям: ведение мяча в единоборстве, обводка. Физическая подготовка: лапта (быстрота, ловкость). Мини-футбол с заданием	Средняя
Среда	Развитие ловкости и гибкости (акробатика, эстафеты, подвижные игры), игры с мячом. Обманные действия, обводка; удары в ворота после индивидуальных действий. Лепта. Мини-футбол	Средняя
Пятница	Развитие быстроты и гибкости: эстафеты, различные подвижные игры с мячом. Мини-футбол	Средняя
Воскресенье	Теория (по теме плана). Развитие ловкости и гибкости (эстафеты, «челночный бег», подвижные игры или лапта). Освоение групповой тактике (комбинация «стенка»). Мини-футбол	Средняя

Примерный план-конспект занятия (третий год обучения)

Возраст занимающихся: 9 лет.

Инвентарь: мячи № 3-4, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки.

Время: 2 часа.

Основная задача занятия: Освоение техники финта «Проброс мяча мимо

соперника».

Финт «Проброс мяча мимо соперника» выполняется на скорости с целью обойти соперника, стоящего на пути игрока с мячом. Сближаясь с противником, футболист направляет мяч мимо него справа (слева), а сам, обежав его слева (справа), подхватывает мяч у него за спиной, продвигается вперед на скорости для решения следующей по ситуации технико-тактической задачи.

Подготовительная часть

Ведение мяча различными способами на площадке 40x20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

Разминочные упражнения с футбольным мячом:

- поднять мяч вверх, вытянуть руки вверх, встать на носки ног.
- мяч в руках - боковые наклоны вправо, влево.
- маховые движения попеременно правой, левой ногой - мяч передать с одной руки на другую под вытянутой ногой.
- провести мяч между широко расставленных ног по «восьмерке».
- мяч в руках перед собой (руки вытянуты вперед - вверх - мах правой, левой ногой, касаться стопой мяча при выполнении махов).
- положить мяч на газон: прыжки через мяч вперед - назад и вправо - влево.
- жонглирование в парах (головой, бедром, голеностопами)

Рывки с мячом из различных исходных положений:

- послать мяч вперед на 5 м - старт к мячу; сидя спиной к старту, бросить мяч за голову - старт к мячу; лежа, покатить мяч руками вперед на 5 м - встать - старт к мячу.

Основная часть

- ручной мяч 8x8 на площадке 40x20 м, передавать мяч ударом ногой, головой.

- упражнения для обучения технике финта «проброс мяча мимо соперника.

Игроки стоят в 1,5-2 м от стойки. Мягко послать мяч внешней частью подъема правой ноги от стойки, обежать стойку слева, остановить мяч. Послать мяч слева от стойки и обежать стойку справа и т.д. Вести мяч 2-3 м, перед стойкой послать мяч в правую сторону, обежать с левой стороны - остановить мяч и выполнить это же упражнение в обратную сторону.

Упражнение выполнить в парах - ведение мяча 3-4 метра к пассивному противнику, пробросить мяч вправо, обежать соперника влево, потом пробросить мяч влево, обежать соперника вправо.

Игроки располагаются в двух колоннах по 4, стоящих напротив на расстоянии 10-12 метров. Между ними в середине - стойка. Задания: ведение мяча, пробросить мяч вправо-влево, обежать стойку влево-вправо, принять мяч и нанести удар по воротам. Партнер из другой четверки останавливает мяч. После остановки - ведение мяча, пасует мяч вправо (влево) от стойки, обежит влево (вправо) от стойки, в завершение - удар по воротам.

Футболисты, выполнившие упражнение, жонглируют мячом в движении.

Игра 4x4 на площадке 40x20 м в двое ворот; во время игры почаще

использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

Программный материал практических занятий

Предлагаем ряд обучающих блочных модулей для практического применения тренерами в тренировочном процессе.

Тренировочные блочные модули (7-8 лет)

Таблица - 18

Модуль	%	Содержание
Простейшие формы двигательной деятельности	30	Разнообразные виды ходьбы, бега и прыжков. Игровые задания с использованием различных ориентиров (палки, конусы, фишки, манишки). Игровые задания с использованием вспомогательных средств и инвентаря (ящики, скамейки, шины и т.д.). Эстафеты с элементами акробатики и подвижные игры.
Простые задания с мячом	20	Игровые задания на действия с мячом на нитке, направленные на освоение ударам по мячу различными частями стопы. Игровые задания на действия с мячом в сочетании с простыми заданиями на координацию и равновесие.
Мини-игры с мячом	20	Игры с бросками мяча в круг. Игры с вариациями бросков мяча. Мини-гандбол с бросками в цель. Соревнования с бросками в цель (палки, ящики, коробки, воздушные шары). Игра в баскетбол.
Мини-игры в футбол	30	Вариации игр с задачами «забить мяч - защитить цель». Мини-игры с ударами в цель. Мини-игры с различными целями (ворота, скамейки и т.д.) Непродолжительные турниры в мини-футбол.

Примерная структура занятий для футболистов 7-8 лет

Подготовительная часть (разминка) - 15-20 мин.:

- простые двигательные задания (бег, подпрыгивания, прыжки, боковые еремещения, перемещения ползком и т.д.);
- жонглирование мячом на нитке и без нее;
- мини-игры;

- игры с изменением условий, ориентиров, оборудования и по станциям (круговая тренировка на развитие двигательных-координационных способностей);

- смешанная тренировка (мини-футбол и игры с изменением ориентиров, условий и вспомогательного оборудования).

Ключевые моменты:

- дети в этом возрасте не нуждаются в специально разогревающей разминке (разминку проводят только с 11 лет);

- начинать тренировку следует с игр и игровых упражнений (у детей высокая двигательная активность, хотят «выпустить пар»);

- постоянный игровой тонус.

Основная часть - 20-30 мин.:

- разностороннее освоение двигательным действиям с мячом;

- непродолжительные игры с мячом, например, с «выбиванием»;

- смешанная тренировка: мини-игры в футбол (1х1, 2х2, 3х3) с параллельно выполняемым заданием с мячом на другой половине поля.

Ключевые моменты:

- ведение мяча левой и правой ногой (носком, прямым подъемом);

- контроль с большим количеством касаний мяча;

- передачи мяча внутренней стороной стопы (левой и правой ногой), носком, прямым подъемом на небольшие расстояния;

- занятие начинается и завершается работой с мячом.

Заключительная часть - 5 мин.:

- индивидуальный отдых;

- упражнения на восстановление.

Рекомендации по организации процесса подготовки

Первые впечатления, полученные ребенком от занятий, чаще всего определяют, останется ли он верен футболу в дальнейшем. Поэтому тренинг с первого мгновения должен быть в удовольствие. Тренер должен комплексно развивать детей с помощью разнообразных и интересных двигательных заданий.

Контроль подготовленности

По завершении начального этапа освоения юный футболист 7-8 лет должен уметь выполнять:

- различные виды жонглирования – до 50 раз;

- различные виды ведения мяча - 30 м;

- боковые перемещения с мячом и без мяча;

- упражнения со скакалкой для улучшения координации;

- передачу мяча на небольшое расстояние (5-10 м);

- двигательные действия без мяча и с мячом;

- бег 30 м - за 6,0-6,5 сек.;

- ведение мяча 30 м с обводкой пяти стоек - 6-6,5 сек.;

- прыжки с места - 124-135 см;

- жонглирование правой и левой ногой - до 30 раз;

- отжимание от гимнастической скамейки - 5-9 раз.

В возрастной группе детей 8-9 лет активно развиваются функции

двигательного анализатора, однако способность дифференцировать мышечные усилия развита еще слабо.

В этом возрасте отмечаются большие величины латентного периода сложных двигательных реакций. Мальчики и девочки обладают недостаточной точностью реакции на движущийся предмет, допускают существенные ошибки, вызванные преждевременным и запоздалым реагированием. Поэтому необходимо выполнять много упражнений на развитие реакции на движущийся предмет.

Основные черты детей этого возраста:

- высокая двигательная активность;
- большой энтузиазм к соперничеству;
- из-за слабых мышц - проблемы с координацией;
- низкая концентрация внимания;
- сильная, но не критическая ориентация на взрослых.

С точки зрения спортивной подготовки **этот возраст является решающим**. Именно в этот период наблюдается наибольший прирост силы, интенсивный прирост темпа движений, ловкости, быстроты, тактики, формируется спортивный характер. Чем большим объемом движений мальчик или девочка овладеют в этот период, тем легче будут освоены тончайшие элементы спортивного мастерства.

Основные задачи в этом периоде:

- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты в различных ее проявлениях;
- содействие развитию специальной выносливости;
- формирование двигательных умений и навыков;
- индивидуализация обучения технико-тактическим приемам.

В этом возрасте наступает благоприятный период для освоения техникой и тактикой футбола. Юные спортсмены двигаются, играют и выполняют тренировочные задания с большим удовольствием и желанием. Для них характерны быстрые и достаточно точные действия. Теперь можно приступить к доведению основных приемов игры в футбол до уровня умений.

С помощью таких упражнений улучшаются общие проявления КС, которые нужно применять в упражнениях, направленных на технико-тактическое освоение.

Юным футболистам на этом этапе нелегко освоить сложные технические приемы, сложные обманные движения. Следовательно, они должны определенное количество основных технических приемов осваивать с помощью доступных упражнений и соответствующих методов.

Методы овладения двигательными действиями/тактическими приемами

Метод практического выполнения:

- выполнение подводящих упражнений (возможно, индивидуальных для каждого занимающегося);

- применение регуляторов движений, что заставляет обучающегося выполнять прием правильным способом;
- практическое выполнение технического приема сериями (3-4) по 5 повторений в каждой серии с трехминутной паузой между ними;
- регулярное мысленное повторение изучаемого приема;
- фиксация внимания на 1-3 деталях приема перед повторениями;
- демонстрация приема (тренером, через показ видео и т.д.) 2-3 раза с концентрацией внимания обучающегося на основных деталях. Главное - не обязательно должно быть точное копирование, возможно проявление индивидуального своеобразия обучающегося.

Метод вариативно-переменного упражнения:

- ступенчатое увеличение быстроты выполнения (сначала - выполнение приема на невысокой скорости; при удачном выполнении попыток на 80-90% можно несколько увеличить скорость и вновь повторять до 80-90% удачного выполнения);
- ступенчатое улучшение точности выполнения (та же схема, как и при повышении скорости);

Инструкция:

- описание способа выполнения технического приема;
- перечень деталей технического приема;
- описание мышечных усилий при правильном выполнении;
- описание возможных ошибок при выполнении;
- использовать в инструкции знакомые юному футболисту термины;
- рекомендовать обязательное прочтение инструкции перед сном и мысленное повторение технического приема.

Важные условия для более быстрого формирования правильных технических умений:

- многочисленные повторения для развития моторной памяти (обеспечить каждому юному футболисту максимально большее количество касаний мяча при разучивании технических приемов);
- как можно раньше (в зависимости от степени освоения) отрабатывать действия с мячом так быстро, как это делается в игре;
- стремиться к стабильно высокому качеству выполнения, никогда не жертвуя качеством в угоду скорости;
- половину занятия отводить на проведение игровых упражнений и игр с применением уже изученных и изучаемых в настоящий момент приемов.

В завершении этапа начальной подготовки (9 лет) акцент в освоении смещается на расширение числа освоенных футбольных приемов: удара по мячу и способам его остановки, овладение простыми обманными движениями (финтами). Вместе с тем сохраняется в большом объеме освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижных игр, ориентированных на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В этом возрасте **соревновательный характер упражнений** стимулирует занимающихся к состязательности, когда у победителя проявляются лидерские

качества, так необходимые в дальнейшем обучении командным действиям. Занятия по развитию тех или иных координационных способностей в игровой форме - лучший способ добиться намеченных целей.

В течение всего периода превалируют игровые задания с элементами соревнования, где важно обращать внимание на поощрение и поддержку. Ротация составов сохранит интерес к игре со стороны слабых игроков, ибо сильные также будут выбывать из игры.

Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение максимальные группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делая более частые паузы для отдыха и обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). У девочек в силу физиологических особенностей организма напряжение и расслабление происходят быстрее, что позволяет постепенно наращивать интенсивность тренировочных занятий, в которых превалирует игровая форма.

В программе подготовки должны использоваться скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно, 8-10 раз по 10-15 секунд, в виде нескольких серий с интервалами отдыха в 2-3 минуты. Надо помнить, что развитие скоростно-силовых качеств будет в дальнейшем определять перспективы многолетнего спортивного совершенствования юных футболистов.

На этом этапе **продолжается развитие «чувства мяча»** с помощью различных упражнений, которые расширяют арсенал технических приемов владения мячом.

Тренировочные блочные модули (8-9 лет)

Таблица - 19

Модуль	%	Содержание
1. Разносторонний бег и двигательные действия, игры с ловлей мяча и выбиванием, на равновесие и координацию	15	Подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики. Игровые задания с использованием различных ориентиров (конусы, фишки и т.д.). Игровые задания с использованием вспомогательных средств и инвентаря (ящики, скамейки и т.д.). Игра - основа всестороннего физического развития.

2. Игровые задания и игры с мячом с изменением пространства, жонглированием мячом	15	Игровые задания с разными мячами (например, теннисные мячи, мягкие мячи). Игровые задания на координацию движений с мячом. Игровые задания с двумя или тремя мячами. Мини-игры с мячом.
3. Базовая техника в игровой форме: дриблинг, удары внутренней стороной стопы, прием катящегося мяча и ведение, удары средней частью подъема	20	Игровые задания и соревнования с дриблингом через небольшие ворота по обозначенному маршруту. Игровые задания с дриблингом и ударом по воротам. Игровые задания с передачей мяча через маленькие ворота. Игровые задания с вариацией передачи мяча и завершающим ударом по воротам.
4. Мини-игры в футбол	50	Мини-игры в футбол: 3x2 +1 вратарь на 2 ворот/4x2 +2 вратаря на 2 ворот. Мини-игры в футбол на 2(3) ворот. Мини-игры в футбол с различными целями (мини-воротами, конусами и т.д.). Непродолжительные турниры в мини-футбол.

Рекомендации по организации и проведению занятий для юных футболистов 8-9 лет

Примерная структура занятия

Подготовительная часть (разминка): 15-20 мин.:

- подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики;
- игровые задания с мячом на нитке и без нитки с использованием вспомогательных средств и инвентаря;
- мини-игры.

Основная часть (задания) - 20-30 мин.:

- задания с разными по массе, упругости, объему мячами;
- задания с несколькими мячами;
- задания с ведением, передачей, ударом, приемами мяча в разной последовательности;
- задания с контролем мяча и обводкой препятствий;
- несложные задания на развитие координационных и скоростных способностей посредством эстафет, подвижных игр и игровых заданий с мячом и без мяча;
- мини-игры в футбол: 1x1; 2x1; 3x1.

Ключевые моменты:

- освоение техники передвижения и владения мячом в игровой форме;
- передачи мяча низом внутренней стороной стопы (левой и правой ногой);

- мяч постоянно под контролем;
- игрок должен контролировать игровую ситуацию (это качество важно развивать на всех этапах обучения);
- наблюдение за партнерами;
- при обучении технике не предлагать «регламентированных» и монотонных двигательных заданий (выполнение только в динамике);
- избегать продолжительных ожиданий, выполнение в небольших группах.

Основная часть (игровое время) - 25-35 мин.:

- мини-игры в футбол: 2х2; 3х3; 4х4; 5х5;
- с несколькими воротами;
- с разными целями;
- со свободой действий;
- непродолжительные турниры (идеально 4х4);
- занятия начинаются и заканчиваются работой с мячом.

Заключительная часть - 5 мин.:

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

Рекомендации для тренера-преподавателя

1. Проявляйте терпение, не оказывайте давления и не ограничивайте во времени.
2. В любых ситуациях будьте образцом для подражания.
3. Тренер-преподаватель - друг, помощник, покровитель, знающий каждого ребенка и его личностные качества.
4. Достижение максимальных результатов и очков - не главное.
5. Проявлять доброжелательность (толерантность) в случае поражения.

Техническая подготовка

Техника перемещений и бега

Перемещения и бег в футболе имеют свою специфику, поэтому в процессе обучения необходимо использовать упражнения, содержащие специализированные виды перемещений и бега:

- ходьба;
- бег трусцой;
- боковые перемещения;
- ускорения;
- разного рода рывки с изменением направления движения и резкими остановками.

Очень важна коррекция подъема бедра при беге, постановка стопы на поверхность футбольного поля, коррекция длины шага и работы рук.

Пример упражнения:

- катание мяча подошвой вперед-назад, правой и левой ногой поочередно;
- то же, но из стороны в сторону;
- посыл мяча легким ударом внутренней частью стопы от правой ноги к левой и обратно (на месте и в движении вперед-назад, вправо-влево, с увеличением скорости посыл от ноги к ноге и движения в разные стороны);

- то же, но посыл мяча от стопы к стопе внутренней частью подъема.

Упражнение для корректировки длины шага при беге и повороте:

На некотором расстоянии от старта (по усмотрению тренера) поставлен конус; по сигналу игрок должен быстро переместиться к конусу, обвести его и вернуться обратно. Упражнение можно проводить в виде соревнования. Обязательно включить повороты в обе стороны. Следует обращать внимание юных футболистов на постановку правой или левой ноги в момент поворота: если игрок, двигаясь к конусу, использует длинный шаг, то, готовясь к повороту, он должен укоротить длину шага, чтобы облегчить выполнение поворота, однако не должен останавливаться, и в точке поворота не должно быть паузы.

Техника ведения

Для обучения ведению необходимы упражнения, сочетающие и бег, и ходьбу с изменением скорости, ритма и направления движения.

Следует обратить внимание при ведении на длинной дистанции на возможность посылы мяча несколько дальше от ведущего, чем тогда, когда рядом соперник. Учесть, что частые удары по мячу при ведении снижают скорость перемещения.

Обучать ведению носком, средней, внутренней и внешней частями подъема по прямой, по дуге, по кругу, зигзагообразно.

При различных способах ведения тренеру необходимо обращать внимание как на качество ведения, так и на положение головы ведущего - чтобы футболисты привыкали, одновременно с ведением мяча, и к контролю игрового пространства.

Пример упражнения:

- квадрат 20х20 м;
- две группы напротив друг друга - с мячами;
- одновременное ведение мяча от своей линии до противоположной;
- тренер-преподаватель должен корректировать проход соперников мимо друг друга с переводом мяча под дальнюю ногу; достигнув противоположной линии, игроки должны развернуться, переведя мяч подошвой под себя, и вернуться в исходную позицию;
- обращать внимание игроков на визуальный контроль мяча, партнеров и соперников при прохождении дистанции;
- предложить пройти дистанцию по одному, но максимально быстро; то же, но в парах, то же, но всей группой.

Дриблинг

- дриблинг предполагает, как уверенный контроль мяча с ведением, так и возможность обводки соперника;
- важно умение вести мяч любой ногой, работая как серединой подъема, так и внутренней или внешней его частью;
- при изменении направления движения необходима быстрая работа стопами ног;
- в дриблинге руки нужно держать пошире, чтобы лучше удерживать равновесие и блокировать соперника;
- голову необходимо держать выше, контролируя игровое пространство;

- в собственной зоне обороны необходимо избегать дриблинга;
- в средней зоне можно использовать дриблинг для обыгрыша соперника, удержания мяча в команде для сохранения инициативы и в случае, если нет достаточно хороших адресов для передачи;
- в зоне атаки отличный вариант - использовать «взрывной» дриблинг.

Упражнение

Площадка 18x30 м разделена на три зоны. В 1-й зоне - три игрока соперника, во 2-й - два, в 3-й - один. Задача ведущих - пройти три зоны без потери мяча. Задача соперника - выбить мяч у входящих в зоны. В первую зону могут войти сразу трое ведущих. Если у игрока выбили мяч, он входит в игру снова со старта.

Пас/передача

Важный компонент футбола, своего рода «язык игры» - пас на небольшое расстояние. Производится он чаще всего внутренней стороной стопы.

Передача на большое расстояние чаще всего осуществляется внутренней частью подъема, при этом тело игрока несколько отклоняется назад при непосредственном ударе по мячу.

С 8 лет уже можно обучать делать пасы внешней частью подъема. При пасах и передачах важно научить футболистов учитывать следующее:

- своевременность;
- способ выполнения;
- скорость и точность паса и передачи;
- сокрытие намерения перед исполнением (так называемый «скрытый пас»).

Упражнение

В треугольнике (расстояние определяет тренер) пас и прием осуществляются при взаимодействии одним мячом. Затем - то же, но двумя мячами; смена направления; менять пасующие и принимающие поверхности голеностопа и т.п.

Прием/остановка мяча

Одни из видов контроля мяча. Необходимо обучить юных футболистов приему мяча в одно касание с выводом мяча в положение, позволяющее тут же приступить к последующим действиям.

Очень важно научить выбирать принимающую мяч поверхность еще до непосредственного приема, а также степень усилия приема, чтобы избежать отскока. Так же важно научить в момент приема и перевода укрыть мяч корпусом под дальнюю от соперника ногу.

Качество освоения во многом зависит от умения тренера продемонстрировать правильные действия при приеме мяча серединой подъема, внутренней и внешней его частью, внутренней стороной стопы, бедром правой и левой ноги.

При освоении необходимо постепенно усложнять условия выполнения приема, в том числе при близком расположении соперника.

Важно при освоении изменять угол передачи мяча для приема и остановки, учить футболистов использовать различные принимающие поверхности.

Упражнение

В парах (мяч на пару) первый делает пас или наброс мяча, второй принимает мяч различными способами с уступающим движением в момент приема. Следует менять расстояние от пасующего, траекторию паса или наброса, скорость, угол паса и т.п.

Обманные действия и финты

Немалое внимание уделяется освоению обманным действиям. Для успешного руководства процессом освоения, чтобы они чаще контактировали с мячом, играли обеими ногами, необходимо формировать небольшие группы с акцентом на индивидуальное технико-тактическое освоение.

Чем больше обманных движений при разучивании - тем лучше выбрать способ контроля мяча в любом способе. Обучать финтам ногами следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения, затем - направления ведения. Вместо касания мяча делаем выпад в сторону или через мяч - и уходим в противоположную сторону. В это обманное движение нужно вносить элемент импровизации.

В арсенале юного футболиста должны быть как минимум основные финты:

- финт уходом основан на принципе неожиданного и быстрого направления движения;
- уход выпадом - игрок, ведущий мяч, показывает выпад в одну сторону, а уходит с мячом в другую;
- уход с переносом ноги через мяч - применяется преимущественно при атаке сзади;
- финт ударом по мячу ногой можно использовать как во время ведения, так и предварительно, при передаче мяча партнеру или ударе по воротам.

Отбор мяча

Параллельно с освоением ложным движениям и финтам необходимо постепенно обучать юных футболистов отбору мяча.

Отбор осуществляется чаще всего в момент приема мяча соперником при незначительном отскоке мяча от принимающей поверхности. Атаковать соперника с целью отбора можно и тогда, когда соперник несколько отпустит мяч от себя во время ведения.

Вначале осваивают отбор мяча ударом (часто - носком стопы) или остановкой ногой, когда нога ставится поперек направлению ведения. Затем можно перейти к освоению отпора в выпаде, а с 10 лет - к отстранению соперника от мяча корпусом (толчком плеча).

Отбор в выпаде позволяет опередить соперника и произвести отбор с расстояния 1,5-2 м, применяя при этом носок выбивающей ноги.

Упражнение

Прямоугольник 10x20 м. Двое стоят за лицевой линией, между ними - тренер с мячом. Тренер неожиданно посылает мяч вперед, игроки быстро выбегают, стараются забрать мяч под контроль и завести его за противоположную лицевую линию. Кто это сделал - получает очко, а тот, кто

сумеет еще и сделать обратную передачу тренеру, - 3 очка.

Удары

Это наиболее важные технические приемы из числа атакующих действий с мячом. Всегда, когда возникает возможность для нанесения удара по воротам, ее надо обязательно использовать. Игроки должны уметь выполнять удары различными по технике исполнения способами вне зависимости от занимаемых позиций в команде. В тренировках должно отводиться достаточно времени и затрачиваться достаточно усилий для освоения техники ударов по воротам из различных позиций. В сложной обстановке скученности в штрафной площадке соперника важно оценить собственное положение по отношению к створу ворот и соответственно этому понять расположение вратаря.

При освоении и использовании различных способов ударов тренеру не стоит жестко регламентировать футболиста на обязательную схему «эталонного» движения. Надо так скорректировать выполнение удара, чтобы это не только не мешало, но и помогало освоить свой собственный стиль.

Способы ударов:

- внутренней стороной стопы;
- серединой подъема;
- внутренней частью подъема;
- внешней частью подъема.

Упражнение

Игроки в парах медленно бегут по центральному кругу. Тренер посылает мяч в сторону ворот, ближайшая пара стартует и пытается овладеть мячом. Владеющий старается добить, а партнер - помешать.

Введение мяча из-за боковой линии

Введение можно осуществлять как броском двумя руками из-за головы с места, так и с шага или небольшого разбега. Исходное положение - футболист с мячом в руках находится за линией вбрасывания. Ноги - на ширине плеч, или одна нога чуть впереди другой. Рабочая фаза - руки с мячом поднимаются вверх и отводятся за голову; корпус чуть отклоняется назад; ноги слегка сгибаются в коленях. Производится резкое бросковое движение обеими руками вперед, одновременно выпрямляются корпус тела и ноги, мяч выпускается из рук. Заключительная фаза - в момент выпуска мяча из рук корпус тела и руки продолжают движение. Из-за большого инерционного движения возможно падение игрока - с амортизацией руками при приземлении.

Тактическая подготовка

Тактика - взаимодействие игроков по определенному плану. Цель тактической подготовки - дать новичку-футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Для решения различных тактических задач тренеру следует чаще предлагать футболистам решать эти задачи в простейших, наиболее часто встречающихся игровых ситуациях, используя уже освоенные технические приемы.

Тренерская задача - развить способность футболистов находить верные

решения, правильно тактически выстраивать их; с первых же занятий **воспитывать самостоятельность**, быстроту ориентировки, творческую активность, используя упражнения, в которых игроки вынуждены осмысливать обстановку, принимать самостоятельные решения.

Следует обратить внимание на упражнения, решение которых допускает несколько вариантов. Сначала осваиваются основные части тактического взаимодействия, затем они соединяются в цепочку для закрепления и совершенствования тактических действий.

Методы освоения тактики:

- многократное повторение упражнения;
- демонстрация и видеопокказ;
- словесный рассказ;
- анализ игроком своих действий, а также действий партнеров по линии, команды в целом и соперника.

Средства взаимодействия

- взаимодействие двух, трех и более игроков: без смены мест, без соперника, со сменой мест;
- то же, но с условным соперником;
- то же, но с соперником, оказывающим сопротивление;
- то же, но с усложненным заданием (ограничение касаний, времени владения мячом, изменение размеров площадки и т.д.).

Игра 2х2 является идеальной для 7-8 летних футболистов, в которой они осваивают не только технические, но и тактические умения, поскольку происходит много контактов как с мячом, так и с партнерами и соперниками. В игре игрок без мяча оценивает положение владеющего мячом партнера и приближается к нему с целью поддержки, тем самым давая партнеру возможность воспользоваться возможностью взаимодействия или начать обводку соперника. Игрок с мячом также оценивает ситуацию и имеет возможность выбрать вариант - действовать одному или осуществить передачу партнеру.

Чтобы приобщить юного футболиста к связи с партнером, необходимо информировать его о том, что за каждым игровым амплуа (защитник, полузащитник, нападающий, вратарь) нужно видеть целостность, слагаемую из функций игроков. Важно научить играющих находиться на определенных местах и действовать на ограниченной площади футбольного пространства.

Тактическая подготовка в период 8-9 лет:

- освоение как можно более широкого набора тактических взаимодействий;
- использование упражнений, моделирующих условия и интенсивность матча, а также стимулирующих игрока к проявлению инициативы;
- вовлечение игрока в процесс тактического занятия с помощью вопросов, обсуждений, советов;
- взаимодействие с партнерами при расположении «в линию», «в треугольнике», «в ромбе»;
- взаимодействие с партнерами в структуре из шести полевых игроков

(7x7);

- изучение индивидуальной тактики;
- пошаговое освоение взаимодействия в игровом пространстве;
- изучение простейших групповых тактических взаимодействий (передача мяча

в парах, тройках с продвижением, в том числе с изменением направления движений);

- развитие способности быстрого переключения от атаки к обороне и наоборот;

- освоение тактики в условиях игр 4x4, 5x5, 7x7, 8x8;

- тренировка игровых ситуаций с преимуществом игроков атаки, либо обороны, либо в равных составах;

- контроль точности выполнения технических приемов и правильного тактического взаимодействия;

- освоение различных тактических систем расположения игроков на футбольном поле; вводится понятие позиций, зон ответственности.

Главное сейчас - предоставить юным футболистам возможность сыграть на различных позициях, что позволит им лучше узнать специфику игры, а тренеру - раскрыть возможности каждого.

Физическая подготовка

Необходимо учитывать своеобразие развития физических качеств в возрастной период 7-9 лет (когда в начале развитие одного сопровождается ростом другого, а в дальнейшем - может тормозить развитие других), а также возможности каждого юного футболиста постоянно контролировать реакцию на нагрузку, индивидуализировать ее.

Поскольку быстрота двигательной реакции еще недостаточна и несколько ограничено развитие скоростных качеств, внимание следует уделить развитию отдельных движений с увеличением темпа их выполнения в короткое время. Все внимание - не на технику выполнения какого-либо действия, а на быстроту движений. Время выполнения упражнений - не более 8 мин., чтобы не наступало утомления. Быстрый старт, быстрый разгон, рывково-тормозные действия с ускоряющейся быстротой, беговые упражнения на 10-15-20 м.

Рекомендации по организации индивидуальных тренировочных мероприятий

1. Юный футболист получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. Могут тренироваться несколько футболистов одновременно, но каждая решает свою конкретную задачу.

2. Работать с маленькими группами. Обращать внимание на простые правила заданий, облегченные мячи и небольшое пространство для игр.

3. Ставить разносторонние игровые задания.

4. Освоение элементарному групповому взаимодействию.

5. Каждому ученику - мяч.

6. Освоение через выполнение большого количества контактов с мячом.

7. Освоение игры двумя ногами.

8. Освоение обманных движений.

9. Добиваться результата через качество выполнения двигательного задания, а не интенсивностью или количеством повторений.

10. Позволять играть на всех позициях.

11. Объяснять и демонстрировать задания и игры.

Контроль подготовленности

После завершения освоения юный спортсмен возраста 9 лет должен уметь выполнять:

- бег 30 м - за 5,9-6,0 сек.;
- ведение мяча 30 м с обводкой 5 стоек - 6,5-7 сек.;
- прыжки в длину с места - 150-155 см;
- жонглирование правой и левой ногой - 25-50 раз;
- отжимание от гимнастической скамейки - 6-10 раз.

На 3-м году начальной подготовки завершается развитие физических качеств с помощью элементов футбола. Основным техническим элементом футбола, который изучают футболисты 3-го года начальной подготовки, является ведение, финты. На этом этапе также начинается освоение приема и остановки мяча, ударов по мячу.

Методические рекомендации по освоению игры головой

Использовать для упражнений мячи, не вызывающие болезненных ощущений при ударах головой: мягкие резиновые, поролоновые, облегченные.

При освоении применять следующие способы:

- удар серединой лба;
- удар серединой лба с поворотом;
- удар боковой частью лба;
- удар головой в падении.

В упражнениях постепенно усложнять условия выполнения технических приёмов:

- на месте, мяч в руках у бьющего, удар;
- на месте, мяч в руках у бьющего, удар после невысокого подброса мяча над головой самому себе;
- удар после наброса мяча руками партнёром;
- удар в прыжке после наброса мяча руками партнёром;
- удар в движении после наброса мяча руками партнёром;
- удар в движении в прыжке после наброса мяча руками партнёром;
- остановка мяча головой, затем удар головой в руки партнёру;
- жонглирование ударами головой в паре с партнёром;
- жонглирование ударами головой в два касания (остановка + передача) в паре с партнёром.

Освоение футбольного вратаря

Цели: расширение арсенала двигательных действий, определяется предрасположенность, склонность к игре в воротах. Выявление возможностей в основных двигательных действиях с учетом того, что главный показатель перспективности игры в воротах - быстрота.

Задачи:

- привить интерес к амплуа голкипера;

- формирование знаний о технических приемах;
- повышение общей двигательной подготовленности;
- создание зрительного образа технического приема;
- первоначальное разучивание технического приема;
- углубленное разучивание технического приема;
- развитие игровых функций и качеств вратаря: смелость, решительность, быстрота движений;
- выявление способностей у юных вратарей к основным двигательным действиям и техническим приемам;
- специальная работа по развитию быстроты, координации и гибкости (подвижные и спортивные игры), различные эстафеты с элементами футбола, соревновательные упражнения с мячом и без мяча.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ (7-9 ЛЕТ):

- постоянно находятся в движении;
- ориентированы на себя, стремятся туда, где мяч, но слабо развита точность движений;
- незначительная выносливость;
- короткий период памяти;
- психологически ранимы;
- незначительное развитие координации движений, быстроты, гибкости;
- хотят получить удовольствие от игры.

План-макет тренировки

Акцент: решаются основные задачи подготовки:

- повышение общей двигательной подготовленности;
- освоение навыков игры в футбол;
- освоение базовым техническим приемам.

Таблица – 20

Задачи	Части занятия. Содержание (упражнения)	Дозировка	Методические
-Развитие гибкости, ловкости, координации движений -Освоение базовым приемам игры	подготовительная (в т.ч. вводная) разминочный бег упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации движений активные движения; увеличение амплитуды эстафеты, подвижные игры и т.д.	10 мин.	Характеристика нагрузки: -специфическая; -направленность смешанная; -режим работы, обучающий; - правильное перемещение в воротах; -удержание пойманного мяча, необходимо всегда стараться ловить мяч «намертво»; -упражнения должны быть короткими, т.к. у большинства детей этого возраста короткий период концентрации внимания.
	основная -(видео и фото: подбор фрагментов базовых технических приемов игры вратаря) -освоение правильной вратарской стойке; -освоение технике перемещения в воротах; -освоение технике ловли мяча на месте; -освоение технике ловли мяча в движении; -игра вратаря в «квадратах» в поле.	45 мин.	
	заключительная -упражнение на восстановление дыхания, растяжение и расслабление; -подведение итогов.	5 мин.	

Роль тренера-преподавателя:

- знание и умение использовать методические и педагогические приемы обучения;

- присмотр, подстраховка и мотивация;
- ограниченное вмешательство/разрешает детям играть;
- стимулирование;
- простой, понятный язык.

Техническая подготовка

Устойчивое выполнение технических приемов во многом определяет готовность вратаря к действию. Основным фактор готовности - исходное положение вратаря. Важная роль в умении перемещаться в воротах, на выходах,

- шаги мелкие, но быстрые:

- базовые технические приемы, стойка;
- первый контакт с мячом;
- освоение игре ногами;
- техника и способы ловли и обработки мяча;
- освоение основных видов перемещения в воротах (беговые упражнения, приставной шаг, реже - скрестный шаг).

Физическая подготовка:

- быстрота - способность преодолевать расстояние за минимально короткое время;

- ловкость - все полезные движения или комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться как с мячом, так и без мяча;

- координация, гибкость и т.д. (учить быстро изменять и приспособлять движения к требованиям ситуации, увеличить амплитуду активных свободных движений, пружинистые наклоны, активная помощь партнера);

- акробатические упражнения, устойчивость координации движений.

Психологическая подготовка:

- умение преодолевать неудачи;

- уважение к тренеру, партнерам, соперникам и судьям;

- освоение игры в одиночестве;

- ощущать ворота как собственную «крепость», которую надо оборонять.

3.2. Программный материал для практических занятий тренировочного этапа

Учет сенситивных периодов

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать наиболее подходящие периоды для развития определенных физических качеств и способностей.

Сенситивные периоды развития физических качеств (по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)

Таблица - 21

Физические	Возрастные периоды
-------------------	---------------------------

качества	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	с 7 до 9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9,10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая [динамическая)	11-13, 15-16 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11,13-14,15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

Таким образом, развитие физических качеств не происходит одновременно.

Быстрота двигательной реакции формируется сравнительно рано и к 8-10 годам достигает у ребенка уровня взрослого человека. Несколько позже приближаются к предельным величинам возрастного развития скорость и частота движений.

Общая и статическая выносливость достигают предельных величин своего развития к 13-15 годам (независимо от пола).

Первое возрастное ускорение в развитии собственно-силовых качеств у

школьников происходит в младшем школьном возрасте: у девочек - с 7 до 10 лет (40%), у мальчиков - с 9 до 10 (20%). Второе ускорение темпов роста силы начинается в 13 лет, причем у мальчиков оно оказывается значительно продолжительнее (три года) и ощутимее (50%).

Динамика роста гибкости отличается чрезвычайно высокими темпами возрастного развития (до 70% у мальчиков и 85% у девочек). Начиная с 15 лет у девочек и с 16 лет у мальчиков и вплоть до окончания школы, темпы развития гибкости значительно понижаются.

В младшем школьном возрасте особенно интенсивно развиваются скоростные качества, силовая выносливость и статическое равновесие, в среднем школьном возрасте - собственно- и скоростно-силовые качества, гибкость.

Общая характеристика тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Цель: овладение основами техники и тактики, физическая подготовленность.

Задачи:

1. формирование двигательных умений;
2. оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения, контрольное тестирование;
3. формирование способности стабильно решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного решения.

Учет индивидуальных особенностей.

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Это необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

Содержание блочно-модульной программы обучения технике и тактике на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

В качестве основных структурных единиц программы обучения определены следующие элементы:

- «Фрагмент», или рабочий день, - одно-два занятия в день
- «Модуль» - серия тренировочных дней (фрагментов) продолжительностью в 3-7 дней, направленные на решение промежуточных задач
- «Блок» - часть тренировочного процесса продолжительностью 2-4 недели (2-4 «модуля»), решающая задачи, стоящие на определенном этапе периода (подробнее см. схему).

Структурная базовая единица тренировочного процесса - это «фрагмент» (тренировочный день), формируемый из упражнений различного спектра в соответствии с конкретной задачей.

«Фрагментами» можно считать также дни восстановительных мероприятий и специальные занятия, в которых тестируются физические и

функциональные параметры юных спортсменов. Содержание каждого тренировочного занятия определяется его задачами.

Существуют два блочно-модульных метода выполнения футбольных упражнений.

Первый метод - тематический, когда происходит концентрированное изучение игрового приема. Такие тематические занятия наиболее полезны на начальном этапе подготовки юных игроков. Например, передачи мяча в парах и тройках, на месте, в движении, - в соответствующих упражнениях можно выполнить несколько десятков передач всего за 3-5 минут. Большой объем повторений обеспечивает эффективное и прочное освоение техники игровых действий.

Второй метод - применение разнообразных (смешанных) упражнений, когда передачи мяча сочетаются с ведением, финтами, прочими техническими приемами. В этих заданиях количество передач меньше, но зато отрабатываются конкретные игровые ситуации. Тематические и смешанные упражнения следует чередовать.

1
ОДНА

БЛОК

ЭТО:

1 **главная задача**
+2 **дополнительных**

от
3 **до** **8** **упражнений**
с вариациями

14 **тренировок**

Тренер в зависимости от целей и подготовленности детей составляет программу каждой тренировки, выбирая упражнения из данного блока

программа на

1

год

ЭТО:

1 **возраст**

6-8

блоков

**из раздела соответствующего
возраста, идущих друг за другом
в произвольном порядке**

1 блок не менее 1 раза
в течение годичного цикла подготовки

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКА (ПРИМЕР ДЛЯ 10–11 ЛЕТ)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
СЕНТЯБРЬ	БЛОК 1. ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ																													
ОКТАБРЬ	БЛОК 4. ПЕРЕДАЧА МЯЧА																													
НОЯБРЬ	БЛОК 7. ИГРА ГОЛОВОЙ																													
ДЕКАБРЬ	БЛОК 2. ОТБОР МЯЧА																													
ЯНВАРЬ	БЛОК 3. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА																													
ФЕВРАЛЬ	БЛОК 5. ОСТАНОВКА МЯЧА																													
МАРТ	БЛОК 6. УДАР																													
АПРЕЛЬ																														
МАЙ	БЛОК 8. СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР (ПЕРЕДАЧА)»																													
ИЮНЬ																														
ИЮЛЬ																														
АВГУСТ																														

Подобным образом готовится годичный план на другие возраста. Главная

задача, чтобы каждый блок в течение года был отработан не менее одного раза в годичном цикле подготовки. В случае прохождения всех блоков до окончания тренировочного года возможны повторения (но не более двух раз и не подряд). Предлагаемые упражнения позволяют осваивать новый материал, закрепляя (применяя) уже пройденный.

Таблица - 22

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН МЕЗОЦИКЛА (ОДНОГО БЛОКА) (задачи и упражнения подобраны из Блока 1. футболисты 10-11 лет):					
1 сентября - 3 октября. Блок 1 ведение и финты					
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	1				УПРАЖНЕНИЯ
	Основная, техника	Сопутствующие			
		тактика атаки	тактика обороны	физическая подготовка	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Ведение внешней стороной подъёма стопы. Финты	1x1 обводка и удар	1x1, правильная атака игрока с мячом, отбор и первый пас	Развитие: дистанционная скорость	Обводка стоек. Организация в тройках Игра 1x1 «Взятие линии» Игра 4x4 «Взятие линии» Свободная игра 8x8
ВТОРНИК					
СРЕДА	Ведение внешней стороной стопы, финты	1x1 обводка и удар	1x1, правильная атака игрока с мячом, отбор и первый пас	Развитие: координация, стартовая скорость	Игра 2x2 «Взятие линии» Игра 4x4 «Взятие линии» Свободная игра 4x4
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА	Ведение внутренней стороной стопы, финты	1x1, укрывание мяча корпусом	Страховка игрока	Развитие: координация, общая выносливость	Игра 4x4 «Взятие линии» Игра 8+вр. x 8+вр.
СУББОТА	Игра (мини-турниры: 4x4, 8*8)				
ВОСКРЕСЕНЬЕ					

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ (12 ЛЕТ)

Таблица - 23

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ — РАЗВИТИЕ)	
11. ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ * ФИНТЫ ♦ ОТБОР + ПЕРЕДАЧА	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Ведение и финты. Отбор мяча. Передача мяча.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1x1, 2x2 с разными заданиями Игровое упражнение 2x2 в четверо малых ворот Игровое упражнение ДхД в двое малых ворот Д. Свободная игра 8 * 8+2 вратаря
12. ТЕХНИКА ОСНОВКА МЯЧА. ЛЕТЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Остановка мяча. Передача мяча. Игра головой.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1x1 - «теннисбол» Игровые упражнения 2x2. 3x3 - «теннисбол» Два квадрата Дх1 Д. Квадрат 6x3 в трёх зонах 5. Игровое упражнение 8 x 8+2 вратаря в трёх зонах
13. ТЕХНИКА УДАРЫ ПО МЯЧУ. ЛЕТЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Координация и ловкость. Общая выносливость.	Игра 1x1 - «теннисбол» Игровые упражнения 2x2. 3x3 - «теннисбол» Игровое упражнение ДхД с фланговыми зонами Д. Игра 8 x 8+2 вратаря с фланговыми зонами
14. ТАКТИКА ИНДИВИ- ДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В АТАКЕ	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открывание. Создание численного преимущества на отдельных участках поля.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игровые упражнения 2x1, 2x2, 3x2 Игровое упражнение ДхД, в атаке Дх3 Д. Игровое упражнение ДхД в двое малых ворот 5. Игра 8 x 8+2 вратаря с тремя зонами
15. ТАКТИКА ИНДИВИ- ДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В ОБОРОНЕ	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению. Закрывание, перехват.	Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игра 1x1 Игровые упражнения 1+вратарь x 2, 2+вратарь x3 Игра 8 x 8+2 вратаря с тремя зонами

16. ТАКТИКА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ (ПАРЫ)	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2x1 Игровое упражнение 2 x 1+вратарь Игровое упражнение 2x2 в двое ворот Д. Игровое упражнение 2x2 в четверо ворот 5. Игровое упражнение ДхД с распределением по зонам
17. ТАКТИКА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ (ТРОЙКИ)	Комбинации в «тройках» в атаке: «смена мест», «пропуск мяча», «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 3x2 Игровое упражнение 3 x 2+вратарь Игровое упражнение 3 x 3 в двое ворот Д. Игровое упражнение 3 x 3 в шестеро ворот 5. Игра 8 x 8+2 вратаря с тремя зонами
18. ТАКТИКА НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2+вратарь x 1 Игровое упражнение 3+вратарь x 2 Игровое упражнение 5+вратарь x Д Д. Свободная игра 8 * 8+2 вратаря

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ (13 ЛЕТ)

Таблица – 24

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ — РАЗВИТИЕ)	
11. ТАКТИКА СОЗДАНИЕ ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника	Ведение и финты Удар ногой Передача мяча Остановка мяча	Смена ритма движений. Стартовая скорость Дистанционная скорость	1. Игровое упражнение А x 2+вратарь 2. Игровое упражнение 5 x 3+вратарь 3. Игровое упражнение 5 x А+вратарь А. Свободная игра 10 x 10+2 вратаря
12. ТАКТИКА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ	Групповые взаимодействия в атаке.	Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игровое упражнение АхА в четверо ворот 2. Игровое упражнение 6 x А+вратарь 3. Игровое упражнение 8 x 6+вратарь А. Свободная игра 10 x 10+2 вратаря

13. ТАКТИКА НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 3+вратарь x 2 2. Игровое упражнение 5+вратарь x А 3. Игровое упражнение 7+вратарь x 6 А. Свободная игра 10 x 10+2 вратаря
14. ТАКТИКА ПРЕССИНГ СОПЕРНИКА ПРИ НАЧАЛЕ АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ	Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение А x 3+вратарь 2. Игровое упражнение 6 x 5+вратарь 3. Игровое упражнение 6 x 6+вратарь А. Игровое упражнение 10x10+вратарь
15. ТАКТИКА ПЕРЕХОД ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ И ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ	Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение Аx2 (2x2x2) 2. Игровое упражнение 6x3 (3x3x3) 3. Игровое упражнение 8xA (АxАxА) А. Свободная игра 10 x 10+2 вратаря
16. ТАКТИКА. 1-4- 3-3 АТАКА	Командные взаимодействия в атаке.	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 7+вратарь x 6 2. Игровое упражнение 9+вратарь x 8 3. Игровое упражнение 10+вратарь x 9 А. Свободная игра 10 x10+2 вратаря

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ (14 ЛЕТ)

Таблица – 25

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ-РАЗВИТИЕ)	
11. ТАКТИКА ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ЦЕНТРУ	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	1. Игровое упражнение 3 x 2+вратарь 2. Игровое упражнение 5 x 3+вратарь 3. Игровое упражнение 6 x Д+вратарь Д. Свободная игра 10 x 10+2 вратаря
12. ТАКТИКА ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПОСЛЕ ПЕРЕДАЧ С ФЛАНГОВ	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Скоростно-силовые качества.	1. Игровое упражнение Д x Д+2 вратаря с двумя фланговыми зонами 2. Игровое упражнение Д x 1+вратарь 3. Игровое упражнение 5 x 2+вратарь Д. Игровое упражнение 6 x 3+вратарь 5. Игра 10 x 10+2 вратаря с фланговыми зонами

13. ТАКТИКА ВЗАИМОДЕЙСТ ВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ ОБОРОНЕ	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение ДхД в четверо малых ворот 2. Игровые упражнения 6х3 (3х3х3), 8хД (ДхДхД) 3. Игровые упражнения Д+вратарь х 5, 6+вратарь х 6, 8+вратарь х 8 Д. Свободная игра 10 х 10+2 вратаря
14. ТАКТИКА ПРЕССИНГ	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 2х2 в четверо малых ворот 2. Игровое упражнение ДхД в двое малых ворот 3. Игровое упражнение Д х Д+2 вратаря Д. Игровое упражнение 6 х 6+вратарь 5. Игровое упражнение 10 х 10+вратарь
15. ТАКТИКА ПЕРЕХОД ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ И ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ	Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча. Групповые взаимодействия в атаке после отбора	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровые упражнения Дх2 (2х2х2), Дх2 «ромб» 2. Игровые упражнения 6х3 (3х3х3), 8хД (ДхДхД) 3. Игровое упражнение ДхД в двое малых ворот Д. Свободная игра 10 х 10+2
16. ТАКТИКА 1-4-3-3 ОБОРОНА	Командные взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 7+вратарь х 6 2. Игровое упражнение 9+вратарь х 8 3. Игровое упражнение 10+вратарь х 9 Д. Свободная игра 10 х 10+2 вратаря

Примерный план-конспект тренировочного занятия (12-13 лет).

Подготовительная часть-разминка (20-25 мин.).

Цель: подготовка занимающихся к последующей деятельности.

Содержание:

- комплекс специальной разминки;
- игры и игровые задания с мячом с акцентом на технику и тактико-технические действия (индивидуально, в парах или небольших группах);
- в перерывах - игры, эстафеты, игровые задания с элементами бега, прыжков и акробатики на развитие координационных способностей.

Акцент: предоставляйте ученикам непродолжительное время на самоподготовку (5 мин.) для отработки действий с мячом (дриблинг, обманные движения).

Основная часть-1 (30-40 мин.).

Цель: обучение специальным знаниям, освоение двигательных умений, развитие физических качеств.

Содержание:

- индивидуальные и групповые задания с мячом для совершенствования технических приемов и тактико-технических действий;
- единоборства 1х1, 2х2 с отработкой различных ситуаций;

- задания на быструю работу ног и «чувство» мяча (изменение темпа и направления движения);

- индивидуальные и групповые атакующие и оборонительные действия при игре 2 x 2; 3 x 3; 4 x 4 («открывание», «забегание», игра в «стенку», контроль перемещений мяча, игроков и партнеров).

Акцент: мяч постоянно под контролем; внимание на асимметричные действия двумя ногами; обучение индивидуальным тактико-техническим действиям в игровой форме; в паузах между играми выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-технические действия.

Основная часть-2 (35-45 мин.)

- групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря.

- создание и использование игрового пространства.

- групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря.

- групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.

Акцент: на удары в цель, «скрытую» передачу и импровизацию действий на завершающей стадии атаки; на пространственную ориентацию: зрительный контроль ближних, отдаленных и дальних позиций;

Заключительная часть (заминка): 5-10 мин.

- индивидуальный отдых;

- упражнения на восстановление: медленная ходьба и бег, строевые упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов, разбор ошибок и замечаний по тренировке.

Контроль подготовленности.

После завершения периода обучения подросток в 12-13 лет должен уметь выполнять:

- точные передачи на короткие, средние и дальние расстояния;

- жонглирование: стопа, бедро, грудь, голова;

- дриблинг с обманными движениями;

- контроль мяча;

- скоростное ведение мяча внутренней и внешней частью подъема;

- действия двумя ногами;

- удары: внутренней стороной стопы, внутренней, внешней и средней частью подъема, головой;

- технические приемы и специализированные задания (вратарь);

- действия при стандартных положениях: удар от ворот, в том числе после выбивания мяча вратарем с рук, угловой, штрафной и свободный удары;

- действия в соответствии с игровыми системами: 1-4-4-2; 1-4-3-3.

Особенности тренировки девушек (учет полового диморфизма) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Мировой опыт свидетельствует, что на начальном и тренировочном этапах подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах, поскольку физическая подготовленность разнополых детей не слишком различается до 12-13 лет, то есть до начала т.н. пубертатного скачка. Хотя девочки дошкольного и младшего школьного возраста по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам-ровесникам, но к 10 годам эти показатели,

как правило, выравниваются, что сохраняется вплоть до периода полового созревания (12-14 лет).

Статическое равновесие как качество, обуславливающее ловкость, у девочек особенно интенсивно развивается с 8 до 11 лет (около 70%) и в дальнейшем мало изменяется с возрастом.

У девочек одновременно со скоростными качествами предельных величин возрастного развития достигает силовая выносливость к работе динамического характера. Измеренная в упражнении «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», она увеличивается у них более чем на 60%.

Особенно бурное развитие скоростно-силовых качеств (70-80%) у девочек приходится на средний школьный возраст (9-13 лет). Достигнутый уровень скоростно-силовой подготовленности сохраняется у них до конца обучения в школе, существенно не изменяясь с возрастом. Развитие скоростно-силовых качеств у мальчиков происходит более равномерно - в течение всего школьного возраста.

Менструации у девочек в норме начинаются в возрасте от 12 до 16 лет. Многие исследователи утверждают, что большие физические и психологические нагрузки перед и во время становления менструальной функции (МФ) вызывают задержку полового развития девушки. Поэтому необходимо чрезвычайно осторожно подходить к дозированию нагрузок для юных спортсменок в период полового созревания.

Учет фаз **МЦ (менструального цикла)** дает возможность правильно распределить физические нагрузки для повышения физических качеств и работоспособности.

I фаза цикла - менструальная. В этой фазе происходит снижение мышечной силы, быстроты и выносливости, удлиняется время моторной реакции, ухудшается скорость - соответственно, значительно снижаются спортивные результаты.

Однако одновременно возрастает способность к кратковременной работе. В эту фазу большие нагрузки недопустимы - предпочтительны упражнения на развитие гибкости и совершенствование техники движений. Должны быть исключены упражнения, связанные с нагрузкой на мышцы брюшного пресса и тазового дна.

Во время МЦ изменяется и нервно-психическая сфера девушки. Нередко возникает вялость, настроение становится подавленным, хотя бывает и обратная реакция: девушка становится раздражительной, нервной.

II фаза цикла - постменструальная. Это наиболее благоприятный период для повышения спортивно-технических результатов. В этой фазе увеличивается работоспособность, отмечается хорошая работа на выносливость и скорость, выявлена возможность большой суммарной нагрузки.

III фаза МЦ - фаза овуляции. В этой фазе снова происходит значительное снижение работоспособности, отмечается нарушение координации движений. Тренировочная нагрузка должна быть относительно небольшой, перегрузки крайне нежелательны.

IV фаза - постовуляторная. По данным большинства исследователей,

эта фаза является периодом наивысшей работоспособности.

V фаза - предменструальная - охватывает период 2-3 дня до наступления менструации. Она характеризуется высокой напряженностью жизненных функций организма. В этой фазе происходит снижение быстроты, выносливости и работоспособности.

Итак, главное в работе тренера с девушками - подобрать нагрузку так, чтобы в наиболее благоприятные периоды она была оптимальной для получения тренировочного эффекта. В зависимости от периодов МЦ у своих учениц тренер может объединить их в соответствующие группы и дать разные по интенсивности задания.

С точки зрения спортивной подготовки возраст 10-14 лет у девочек является решающим. Именно в этот период наблюдается наибольший прирост силы, интенсивный прирост темпа движений, ловкости, быстроты, тактики, формируется спортивный характер. Чем большим объемом движений девочка овладеет в этот период, тем легче ей будут освоены тончайшие элементы спортивного мастерства.

Основные задачи на этом этапе:

- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты в различных ее проявлениях;
- содействие развитию специальной выносливости;
- формирование двигательных умений и навыков;
- индивидуализация обучения технико-тактическим приемам.

Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменок. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение максимальные группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делая более частые паузы для отдыха и обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). У девушек в силу физиологических особенностей организма напряжение и расслабление происходит быстрее, что позволяет постепенно наращивать интенсивность тренировочных занятий, в которых превалирует игровая форма.

Специфика игры в футбол как командного вида спорта, особенно на начальных этапах подготовки, требует индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки. При этом предполагается, что в ходе учебно - тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменкам различий в уровне их физической, технической и тактической подготовленности.

Индивидуализация тренировочного процесса усиливает различия между занимающимися, что позволяет готовить футболисток с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий. Тренеры на этом этапе должны

больше индивидуализировать тренировочный процесс, что в конечном итоге заложит основы как двигательных умений, так и навыков, которые так отличают индивидуальный стиль игры признанных мастеров.

Девочки постепенно изучают базовые приемы техники игры в футбол. При этом основное внимание уделяется обучению обманным действиям. Для успешного руководства процессом обучения, чтобы юная спортсменка чаще контактировала с мячом, играла обеими ногами, необходимо формировать небольшие группы с акцентом на индивидуальное технико-тактическое обучение.

В течение всего учебного сезона превалируют игровые задания с элементами соревнования, где важно обращать внимание на поощрение и поддержку. Ротация составов сохранит интерес к игре со стороны слабых игроков, ибо сильные также будут выбывать из игры.

Основные черты девочек 10-14 лет:

- высокая двигательная активность;
- большой энтузиазм к соперничеству;
- из-за слабых мышц - проблемы с координацией;
- низкая концентрация внимания;
- сильная и некритическая ориентация на взрослых.

В этом возрасте наступает благоприятный период для обучения технике и тактике футбола. Юные спортсменки двигаются, играют и выполняют тренировочные задания с большим удовольствием и желанием. Для них характерны быстрые и достаточно точные действия. Можно приступать к изучению основных приемов игры в футбол. Улучшаются общие проявления КС, которые нужно применять в упражнениях, направленных на технико - тактическое обучение.

Соревновательный характер упражнений стимулирует занимающихся к состязательности, необходимой при дальнейшем обучении девочек командным действиям. Занятия по развитию тех или иных координационных способностей в игровой форме - лучший способ добиться намеченных целей.

Значительное место в программе подготовки должны занимать скоростно-силовые упражнения: прыжки, метания, многоскоки, быстрые спрыгивания, напрыгивания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно, 8-10 раз по 10-15 сек., в виде нескольких серий с интервалами отдыха в 2-3 мин. Надо помнить, что развитие скоростно-силовых качеств определяет перспективы многолетнего спортивного совершенствования юных футболисток.

Чем больше обманных движений при разучивании - тем лучше выбрать способ контроля мяча в любом способе.

Обучать финтам следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения, затем - направления ведения. Вместо касания мяча делаем выпад в сторону или через мяч - и уходим в противоположную сторону. В это обманное движение нужно вносить элемент импровизации.

Психологические аспекты подготовки юных футболисток

Важным элементом в женском футболе является *психологическая подготовка*. Она воспитывает следующие качества:

- уверенность в своих силах;
- желание достижения успеха и стремление бороться до конца;
- оптимальный уровень мотивации и эмоционального возбуждения (оптимальная боевая готовность);
- устойчивость к стресс-факторам спортивной деятельности;
- способность к психологической саморегуляции.



Рис. 1. Структура психологической подготовки в женском футболе

В зависимости от возраста и текущего этапа подготовки объем, содержание, формы и методы психологического обеспечения в женском футболе имеют свою специфику.

На этапе спортивной специализации (возраст 10-14 лет) значение психологической подготовки возрастает. Количество игр и соревнований на данном этапе существенно увеличивается, при этом в силу половозрастных характеристик отмечается лабильность эмоционального состояния. Сохраняется повышенная ранимость, чувствительность, но улучшается коммуникативность, проявляется самостоятельность, уравновешенность и самоконтроль. На этом этапе большое влияние на силу мотивации оказывает деятельность тренера.

Выбор футбола - спорта, традиционно считающегося мужским, - должен быть осознанным и самостоятельным со стороны юной спортсменки. Стереотипы о «месте и роли женщины» не должны препятствовать спортивному развитию. Элементы когнитивного тренинга позволяют в достаточной мере сформировать развитое игровое мышление, креативность, улучшить показатели скорости обработки информации и скорость реакции. Приводим пример ментальных упражнений для футболисток в возрасте 11-13 лет.

Комплекс упражнений «Волевое внимание».

Цель: развитие креативности и игрового мышления

Задачи: совершенствование процессов внимания, восприятия, мышления, памяти; развитие скорости реакции; оптимизация межполушарного

взаимодействия для улучшения овладения технико-тактическими приемами игры.

Продолжительность: 10 мин. от общего времени одного тренировочного занятия; данная программа рассчитана на 4-6 тренировочных занятий с последующим усложнением и модификацией.

Специфика: параллельное включение комплекса упражнений в работу игроков с футбольным мячом.

Инвентарь: 2 теннисных мяча.

Содержание:

Разминочные упражнения:

1. Стоя на месте, вращение теннисных мячей в двух руках в заданном направлении: от себя, к себе, влево, вправо.

2. Чеканка теннисного мяча поочередно левой и правой ладонью с параллельным вращением второго мяча свободной рукой.

3. Ловля мяча в свободном падении поочередно левой-правой рукой, одновременно двумя руками.

Включение упражнений в работу с футбольным мячом:

4. Ведение футбольного мяча по заданной схеме + вращение в ладонях двух теннисных мячей.

5. Ведение футбольного мяча по заданной схеме + вращение одного теннисного мяча вокруг корпуса влево, при перемене траектории движения (возврат) - вправо.

6. Ведение футбольного мяча по заданной схеме + контроль рук внизу/вверху/перед собой.

7. Ведение футбольного мяча по заданной схеме + упражнение «Пальцовки» (развитие функций мозга.).

Выполнение упражнения в паузах (во время выполнения другим игроком основного упражнения):

8. Простое жонглирование теннисным мячом: слева направо - верхняя передача, справа налево - нижняя передача. Смена рук.

9. Подбрасывание и ловля теннисного мяча с 1-2-3-4-5 хлопками в полете.

10. Ловля мяча при свободном падении (максимально быстро для развития скорости реакции, или в любой точке на траектории свободного падения для развития специфических форм восприятия и ощущения).

Вариант психотренинга, рекомендуемый для включения в программу психологического сопровождения футболистов, представлен в таблице 26.

Программа психотренинга

Занятие	Содержание	Цели и задачи
ЗАНЯТИЕ 1	<ul style="list-style-type: none"> - Первая встреча с группой спортсменов (6-10 человек). - Упражнения «Знакомство». - Теоретическая часть. - Техника визуализации «Любимое место» 	<ul style="list-style-type: none"> - Информация о целях и задачах эксперимента. - Раскрепощение, снятие напряженности. - Информация о целях и задачах психологической подготовки в спорте. - Работа с внутренним образом «Идеальная Я». - Мышечное расслабление
ЗАНЯТИЕ 2	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка. - Работа с сегментом глаз: упражнение «Взгляд и эмоции». - Релаксация: упражнение «Визуализация ресурсного состояния» 	<ul style="list-style-type: none"> - Снятие мышечных блоков в глазном сегменте. - Напряжение и расслабление окологлазных и других лицевых мышц. - проживание различных эмоций через создание актерских образов - формирование позитивного внутреннего образа
ЗАНЯТИЕ 3	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка. - Работа с челюстным сегментом. - Упражнение «Скажи без слов». - Релаксационное дыхание: упражнение «Горящая свеча» 	<ul style="list-style-type: none"> - Снятие мышечных блоков в лицевом сегменте. - Раскрепощение. - Проработка негативных эмоций и состояний. - Релаксация посредством дыхательных упражнений

Использование специальных упражнений, тестов, методик послужит профилактикой межличностных конфликтов, неблагоприятных психических состояний и существенно улучшит показатели спортивной и личной сферах жизни футболисток.

Модуль 1

Модуль	%	Содержание
1. Разносторонний бег и двигательные действия, игры с ловлей мяча и выбиванием, на равновесие и координацию	15	Подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики. Игровые задания с использованием различных ориентиров (конусы, фишки и т.д.). Игровые задания с использованием вспомогательных средств и инвентаря (ящички, скамейки и т.д.). Игра - основа всестороннего физического развития
2. Игровые задания и игры с мячом с изменением пространства, жонглированием мячом на нитке и без нитки	15	Игровые задания с разными мячами (например, теннисные мячи, мягкие мячи). Игровые задания на координацию движений с мячом. Игровые задания с двумя или тремя мячами. Мини-игры с мячом
3. Базовая техника в игровой форме: дриблинг, удары внутренней стороной стопы, прием катящегося мяча и ведение, удары средней частью подъема	20	Игровые задания и соревнования с дриблингом через небольшие ворота по обозначенному маршруту. Игровые задания с дриблингом и ударом по воротам. Игровые задания с передачей мяча через маленькие ворота. Игровые задания с вариацией передачи мяча и завершающим ударом по воротам
4. Мини-игры в футбол	50	Мини-игры в футбол: 3x2 +1 вратарь на 2 ворот / 4x2 +2 вратаря на 2 ворот. Мини-игры в футбол на 2(3) ворот. Мини-игры в футбол с различными целями (мини-воротами, конусами и т.д.). Непродолжительные турниры в мини-футбол

**Рекомендации по организации и проведению занятий.
Примерная структура занятия.**

Подготовительная часть (разминка) - 15-20 мин:

- подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики;
- игровые задания с мячом на нитке и без нитки с использованием вспомогательных средств и инвентаря;
- мини-игры.

Основная часть (задания) - 20-30 мин:

- задания с разными по массе, упругости, объему мячами;
- задания с несколькими мячами;
- задания с ведением, передачей, ударом, приемами мяча в разной последовательности;
- задания с контролем мяча и обводкой препятствий;
- несложные задания на развитие координационных и скоростных способностей - посредством эстафет, подвижных игр и игровых заданий с мячом и без мяча;
- мини-игры в футбол: 2х1; 3х1.

Ключевые моменты:

- обучение технике передвижения и владения мячом в игровой форме;
- передачи мяча низом внутренней стороной стопы (левой и правой ногой);
- мяч постоянно под контролем;
- наблюдение за партнерами;
- при обучении технике не предлагать «регламентированных» и монотонных двигательных заданий (выполнение только в динамике);
- избегать продолжительных ожиданий, выполнение в небольших группах.

Основная часть (игровое время) - 25-35 мин:

- мини-игры в футбол: 2х2; 3х3; 4х4; 5х5
- с несколькими воротами;
- с разными целями;
- со свободой действий;
- непродолжительные турниры (идеально 4х4);
- занятия начинаются и заканчиваются работой с мячом.

Заключительная часть - 5 мин:

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

Рекомендации для тренера.

1. Проявляйте терпение.
2. Будьте образцом для подражания.
3. Достижение максимальных результатов и очков - не главное.

Рекомендации по организации подготовки.

1. Футболистка получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. Могут тренироваться несколько футболисток одновременно, но каждая решает свою конкретную задачу.

2. Работать с маленькими группами. Обращать внимание на простые правила заданий, облегченные мячи и небольшое пространство для игр.

3. Ставить разносторонние игровые задания.

4. Обучение групповому взаимодействию.

5. Каждой ученице - мяч.
6. Обучение через выполнение большого количества контактов с мячом.
7. Обучение игре двумя ногами.
8. Обучение обманным движениям.
9. Добиваться результата через качество выполнения двигательного задания, а не интенсивностью или количеством повторений.
10. Позволять играть на всех позициях.
11. Объяснять и демонстрировать задания и игры.

Контроль подготовленности.

После завершения обучения девочка возраста 10-14 лет должна уметь выполнять:

- бег 30 м - за 5,9-6,0 с;
- ведение мяча 30 м с обводкой 5 стоек - 6,5-7,0 с;
- прыжки в длину с места - 150-155 см;
- жонглирование правой и левой ногой - 50-100 раз;
- отжимание от гимнастической скамейки - 6-10 раз.

Основными техническими элементами футбола, которые изучают футболистки на этом этапе, являются ведение, финты. Также начинается обучение приему и остановке мяча, ударам по мячу.

Цели подготовки:

- обучение через мини-игры по правилам «уличного» футбола.
- обучени скоростной работе с мячом.
- о бучение через игру технике владения мячом двумя ногами.
- о бучение умению выбирать позицию и ориентироваться в пространстве.
- о бучение групповым взаимодействиям.
- формирование индивидуальности через отношение к победе или поражению.
- развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств (скоростных способностей, выносливости, гибкости).
- поддержание постоянного игрового тонуса.
- становление креативного игрока.

В этом возрасте по-прежнему доминирует обучение разносторонним движениям. Особое внимание уделяется совершенствованию координационных способностей и индивидуализации тренировочного процесса. Уточняются методы обучения качественному и вместе с тем скоростному дриблингу - постепенно переходят к финтам с «выпадом», «переступанием» через мяч и так далее. В центре внимания - работа с мячом, различные варианты игры в мини-футбол для обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям. Как правило, в игровых ситуациях редко встречается полная остановка мяча. Этот навык необходимо тренировать для выработки глазомера, точного определения касания мячом земли, постановки опоры, накрывания мяча без дробления, т.е. определения точки приема мяча во времени и пространстве.

Техника и тактика составляют основу содержания учебной программы. Период высокой чувствительности для развития координационных способностей и совершенствования технического мастерства.

В тактическом плане - переход на поле 50x70 м. Система 3-2-3 (но без опорного) является хорошим продолжением системы 3-3. 12-13-летние девочки уже понимают тактические принципы - такие как направленность и точность передачи мяча, хотя часто могут ошибаться.

Необходимо регулярно проводить занятия, направленные на обучение тактическому построению и взаимодействию между игроками. Главное - использовать благоприятный период для обучения.

Таблица – 28

Модуль 2

Модуль	%	Содержание
Физическая подготовка в игровой форме	20	Подвижные и спортивные игры. Игровые задания с элементами бега, прыжков и акробатики на развитие координационных и скоростно-силовых способностей: преодоление препятствий, эстафеты (особенно в зале). Игровые задания с мячом на развитие координационных и скоростно-силовых способностей, пространственную ориентацию: жонглирование, 1x1. Игра - основа всестороннего физического развития.
Техническая (тактико-техническая) подготовка	20	Задания на быструю работу ног и контроль мяча: удары, передачи, ведение, дриблинг, прием мяча. Систематическое обучение основам техники: круговая тренировка (дриблинг, обманные движения, удары ногой и головой, прием/ведение мяча). Игры и игровые задания с акцентом на индивидуальные тактико-технические действия (на ограниченном пространстве, с более сильным соперником, под прессингом). Индивидуальное обучение технике с учетом «сильная/слабая нога».
Индивидуальная и групповая тактика	20	Индивидуальные атакующие действия при игре 1x1 - например, нападающий выполняет ведение мяча в сторону соперника или действует спиной к оппоненту (блокирует мяч). Индивидуальные и групповые атакующие действия при игре 2x2; 3x3; 4x4: «открывание», «забегание», игра в стенку, импровизация. Индивидуальные и групповые оборонительные действия при игре 1x1; 2x2; 3x3; 4x4: контроль защитником перемещений мяча, игроков и партнеров.
Модуль	%	Содержание
		Индивидуальные и групповые действия при игре 7x7; 8x8; 9x9: расстановка, взаимозаменяемость, персональная и зонная защита, положение «вне игры».

Двусторонние игры с акцентом на выполнение заданий и свободу действий (импровизация)	40	Игры 1х1, максимум 7х7; 8х8; 9х9 (в турнирах, чемпионате). Игры на несколько ворот и несколькими мячами. Игры в разных количественных составах (численное превосходство или меньшинство - 2х1; 3х1; 4х3; 5 против 4, 5, 6). Вариации игр с «нейтральным» и на ограниченном пространстве.
--	----	---

Рекомендации по организации и проведению занятий.

Примерная структура занятий.

Подготовительная часть (разминка): 20-25 мин.

Комплекс специальной разминки

Часть 1. Беговые упражнения - 8 мин.

1. Бег. Прямо вперед - 2 раза. Траектория движений обозначена 6-10 парами конусов на расстоянии примерно 5-8 м друг от друга. Бежать трусцой вместе, постепенно разогреваясь.

2. Бедро наружу - 2 раза.

3. Бедро внутрь - 2 раза.

4. Движение по кругу вокруг партнера - 2 раза.

5. Прыжки с контактами плечами - 2 раза.

6. Быстрый бег вперед и назад - 2 раза.

Часть 2. Сила, координация, равновесие - 10 мин.

1. Положение лежа. Статическое упражнение - 3 раза. Лежать лицом вниз, опираясь на предплечья и ступни ног. Поднять туловище, опираясь на предплечья, втянуть живот и удерживать такое положение 20-30 с.

2. Статическое положение (лежа на боку) - 3 раза на каждом боку: 20-30 с.

3. Задние мышцы бедра - 3-5 раз (60 с).

4. Положение стоя на одной ноге, удерживая равновесие и обводя мяч вокруг талии - 30 с.

5. Носки кверху - 2 раза. Приседания, сгибая ноги в тазобедренном и коленных суставах, на 90 градусов с поднятием на носки - 30 с.

6. Прыжки - 2 раза. Медленно сгибать ноги в коленном суставе на 90 градусов и выпрыгивать максимально высоко - 30 с.

Игры и игровые задания с мячом с акцентом на технику и технико-тактические действия (индивидуально, в парах или небольших группах). В перерывах - игры, эстафеты и игровые задания с элементами бега, прыжков и акробатики на развитие координационных способностей.

Ключевые моменты

Как альтернатива - предоставляйте детям непродолжительное время на самоподготовку (5 мин) для отработки действий с мячом (дриблинг, обманные движения).

Основная часть (задания) - 30-40 мин:

- индивидуальные и групповые задания с мячом для совершенствования технических приемов и технико-технических действий;

- единоборства 1х1 (с обработкой различных ситуаций);

- задания на быструю работу ног и «чувство мяча» (изменение темпа и направления движения);

- индивидуальные и групповые атакующие и оборонительные действия при игре 2х2; 3х3; 4х4 (открывания, забегания, игра в стенку, контроль перемещения мяча, игроков и партнеров).

Ключевые моменты:

- мяч постоянно под контролем;
- внимание на действия двумя ногами;
- обучение индивидуальным тактико-техническим действиям в игровой форме;

в паузах между играми - выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-технические действия;

- тренировка организуется таким образом, чтобы при выполнении индивидуальных и групповых заданий не вносились изменения по ходу их выполнения и не терялось драгоценное время на обучение (разметка игровых зон поля, количественный состав групп и т.д.);

- индивидуальный подход.

Основная часть (игровое время) - 35-45 мин:

- игры в разных количественных составах: численное превосходство или меньшинство;

- игры с «нейтральным», на ограниченном пространстве, на несколько ворот и несколькими мячами;

- индивидуальные и групповые атакующие и оборонительные действия при игре 7х7; 8х8; 9х9 (расстановка, взаимозаменяемость, персональная и зонная защиты, положение «вне игры»);

- непродолжительные турниры (идеально 5х5).

Ключевые моменты:

- в играх - акцент на удары в цель, «скрытую» передачу и импровизацию действий на завершающей стадии атаки;

- внимание на пространственную ориентацию: зрительный контроль ближних, отдаленных и дальних позиций;

- при проведении игр 7х7; 8х8; 9х9 размеры поля не должны превышать допустимых норм (50х70);

- привлечение более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности;

- тактические схемы не должны быть сложными, соответствующими старшим возрастным группам;

- в паузах между играми - выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-тактические действия;

- использовать изменения в правилах игры для совершенствования определенных тактико-тактических действий (например, дриблинг, передачи);

- позволять свободу действий в играх;

- проводить дискуссию на тему «Тактика игры в футбол».

Заключительная часть - 5-10 мин:

- индивидуальный отдых;

- упражнения на восстановление.

Рекомендации тренеру

1. Все игроки должны считать себя важной частью команды.
2. Постоянное общение с активным участием игроков.
3. Справедливое отношение к сопернику и бригаде арбитров.

Рекомендации для построения занятий

1. Детально и постепенно улучшать технику. Много повторений технических приемов в занятии и длительный период обучения (от трех до пяти недель).
2. Обучение через максимально возможное количество контактов с мячом.
3. Особое внимание в заданиях и играх на работу центра тяжести.
4. Постоянное внимание игре двумя ногами.
5. Постоянное внимание на точность движений, действий и пространственную ориентацию.
6. Сочетание задания на технику и тактику в рамках одной задачи.
7. Обучение групповым взаимодействиям с привлечением более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности.
8. Развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств через игру.
9. Индивидуальный подход в развитии сильных качеств.
10. Особое внимание индивидуальному тренингу.
11. Избегать продолжительных ожиданий. Работа в небольших группах.
12. Добиваться от игроков активной позиции в тренировочной деятельности.
13. Формирование креативного игрока. Предоставить свободу действий в игре.

Контроль подготовленности.

После завершения периода обучения футболистка к 14 годам должна уметь выполнять:

- точные передачи на дальние дистанции;
- действия двумя ногами;
- удары головой;
- действия в соответствии с игровыми системами: 1-4-4-2; 1-4-3-3. Главный смысл индивидуальной подготовки - дать каждой юной футболистке максимум знаний, умений, самостоятельности, которыми она могла бы пользоваться в полном и гармоничном соответствии с тем, что ей дала природа.

Методические указания при выполнении нормативов для юных футболистов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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 5х30 м 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 мяча о землю по коридору шириной 5 м.

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

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица - 29

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<i>Для спортивной дисциплины «футбол»</i>				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,8	3,0
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,4	2,6
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,9	5,1
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,6	4,8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			620	580
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным	см	не менее	

	отталкиванием двумя ногами		12	10
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			6	4
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	Кол-во раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Методические указания по сдаче контрольных нормативов по технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10-14 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

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

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.

Контрольные нормативы по технической подготовке для юных футболистов 10-14 лет

Таблица - 30

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	12	13	14	15	13
Жонглирование (кол-во раз)	20	25	30	35	40
Удар на дальность (м) - сумма правой + левой ногой	-	20-25	30-25	35-30	40-35
Удары по мячу ногой на точность (с 11 м /17м (УТГ))	6	7	8	6	7

Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	6,4	6,0	5,8	5,4	5,2
Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)		-	28	30	34
Бросок мяча на дальность (м)		-	12	14	16

Обучение футбольного вратаря (10-14 лет)

Акцент: происходит дальнейшее обучение техническим приемам; голкипер должен освоить школу техники игры вратаря.

Цель: расширение арсенала технических приемов.

Задачи:

- овладение имитационными и подводящими упражнениями, направленными на улучшение координационных способностей

- обучение и закрепление технических умений, в качестве основы для разнообразия действий вратаря в будущем, которые наиболее часто применяются в игре;

- тестирование и отбор способных юных футболистов, пожелавших стать вратарем;

- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры вратаря (координации движений, быстроты, гибкости);

- развитие реакции на движущийся объект;

- умение ориентироваться в меняющейся обстановке игры;

- привитие навыков соревновательной деятельности.

Соотношение видов подготовки

Таблица - 31

	10 лет	11 лет	12-13 лет	14 лет
Техническая	45%	45%	30%	20%
Интегральная	25%	25%	30%	35%
Общ. физическая	15%	10%	15%	15%
Спец. физическая	5%	10%	10%	10%
Тактическая	5%	5%	10%	10%
Соревнования	5%	5%	5%	10%

Характеристика юных вратарей 10-14 лет:

- улучшение координации, быстроты, выносливости и силы;

- хорошая зрительная память;

- хорошая самоуверенность;

- базовые навыки футбола;

- расширение и увеличение технических умений.

- хорошая зрительная и слуховая память;

- желание учиться;

- упорство;

- развитие соревновательного духа.

Содержание тренировки вратаря (10-14 лет)

Акцент: необходимо сформировать прочный двигательный навык по выполнению уже освоенных технических приемов, понимание смысла собственных движений.

Технико-тактическая подготовка:

- дальнейшее освоение базовых технических приемов;
- иды перемещений в воротах;
- ловля низколетающих мячей, на средней высоте, высоких (без падений);
- изучение ловли и отбивания мяча с падением;
- дальнейшее обучение игре ногами;
- ввод мяча в игру (рукой, ногой);
- выбор позиции в воротах;
- вратарь всегда должен видеть мяч, не отвлекаясь и не отворачиваясь.

Физическая подготовка:

- улучшение координационных способностей;
- развитие общей выносливости;
- развитие специфических вратарских качеств (быстрота движений, специфических действий, ловкость, гибкость, прыгучесть).

Психологическая подготовка:

- воспитывать чувство уверенности и значимости в команде;
- решительность, смелость, настойчивость в достижении цели;
- объем, устойчивость и переключаемость внимания;
- способность к вероятному прогнозированию событий.

Роль тренера-преподавателя:

- методология, обучение технике (демонстрация, внедрение, исправление);
- эмоциональное и техническое лидерство;
- организационные и коммуникативные навыки;
- обучение стимулированием;
- закладывание командного духа.

План-макет тренировки

Таблица - 32

Задачи	Части занятия. Содержание (упражнения)	Дозировка	Методические указания
Развитие гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых возможностей, обучение основным техническим и	I. подготовительная (в т.ч. вводная): - разминочный бег; - общеразвивающие упражнения; - упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации движений, прыгучести (акцент на гибкость)	10 мин	Характеристика нагрузки: - специфическая; - направленность - смешанная; - режим работы обучающий. - правильное перемещение в воротах; - удержание
	II. основная: (видео и фото: правильное выполнение технических приемов ловли мяча, освоение индивидуальной техники	45 мин	

<p>тактическим действиям</p>	<p>вратарских действий). - эстафеты с элементами футбола с мячом, без мяча; виды перемещения в воротах; упражнения для развития быстроты специфического действия (ловля мяча в падении); базовые технические приемы; ввод мяча в игру (рукой, ногой); подвижная игра с элементами футбола, отработка действий вратаря в роли последнего защитника (первый-последний пас). III. заключительная: - упражнение на восстановление дыхания, растяжение и расслабление; подведение итогов.</p>	<p>5-10 мин</p>	<p>пойманного мяча. Необходимо всегда стараться ловить мяч «намертво»</p>
------------------------------	---	-----------------	---

Акцент: необходимо повторять уже пройденные приемы предыдущих занятий, обязательно в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость выполнения движений, и переходить к более сложным упражнениям.

Техническая подготовка юного вратаря.

Перемещения.

Перемещения вратаря - ходьба и бег (обычный, спиной вперед, перекрестный, приставной, иногда смешанным способом). Большинство вратарских спринтов совершаются на короткие дистанции, длинные рывки используются для выхода из штрафной площадки. Используются приставные (боковые) и перекрестные шаги. Приставные (боковые) шаги являются частью короткого движения, перекрестные - длинного.

Рекомендации.

Упражнения (без мяча) на постановку правильной работы ног, выполнение упражнений с простым оборудованием (барьеры, обручи и т.д.) и без него. Прыжки на скакалке, разные варианты (по одному, по двое, на месте, в движении, вперед, назад и т.д.), с использованием гимнастических упражнений (перекаты, кувырки и т.д.).

Вратарская стойка.

Основной техникой прием вратаря. Ноги немного согнуты в коленях и находятся на ширине бедер, вратарь готовится совершить как бы «наскок» вперед. Руки, согнутые в локтях, находятся рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Глаза непрерывно следят за мячом, вратарь настроен на прием мяча, чувствует и понимает игру, готов к любым неожиданностям в конкретном эпизоде.

Рекомендации.

Во время индивидуальной работы с вратарями или в командной тренировке, заставлять юных вратарей во время различных упражнений, подвижных игр: по свистку (по команде тренера), мгновенно перестроиться и занять ту или иную вратарскую стойку в зависимости от игрового эпизода (1015 повторений на каждый вид вратарской стойки).

Техника ловли мяча.

Главное - удержать пойманный мяч, схватить его намертво. Для этого вначале необходимо погасить скорость полета мяча, сделав движение навстречу телом, руками, кистями. Первый контакт с мячом - касание его подушечками пальцев, которые создают округлую «полусферу», в которую и должен влететь мяч. В это время все тело вратаря, руки, шея, туловище совершают амортизирующее движение и участвуют в ловле мяча.

Рекомендации.

Вратарь располагается в 5-7 метрах от специального щита либо ограничительной стены. Вратарь бросает мяч двумя руками в щит либо стену (как при вбрасывании из-за боковой линии) и ловит его после, правильно расположив кисти рук, после отскока двумя руками (30-50 раз).

Вратарь выполняет бросок мяча в щит или стену правой рукой, а ловит левой, и наоборот, поддерживая быстрый темп и качество техники выполнения приема (30-50 раз на каждую руку).

Два вратаря стоят друг напротив друга на расстоянии 3-10 метров. Вначале бросают мяч руками друг другу, затем тренер поочередно наносит удар по мячу в адрес вратарей, следя за правильностью ловли мяча (50 раз).

Техника приема низколетящих (на уровне живота) мячей.

Руки, слегка согнутые, выносятся ладонями вперед навстречу мячу. Одновременно туловище наклоняется вперед, а ноги сгибаются в зависимости от траектории полета мяча. В момент соприкосновения мяча с животом вратарь делает некоторое уступающее движение, подхватывает мяч и фиксирует его в «корзинку».

Рекомендации.

Два вратаря располагаются на линии ворот, недалеко от боковых стоек. Ассистент поочередно посылает мяч на уровне живота (50 раз), затем вратари меняются местами.

Техника приема мяча на грудь.

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед-вверх (в зависимости от уровня полета мяча) согнутые в локтевом суставе руки. Ладони обращены к мячу с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную полусферу. Расстояние между большими пальцами незначительно (3-5 см). При соприкосновении с мячом пальцы обхватывают его спереди-сбоку. Скорость мяча гасится за счет уступающего вращения кистей и сгибания рук. В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, притягивает мяч к груди.

Рекомендации.

Два юных вратаря располагаются на линии, недалеко от боковых стоек. Ассистент поочередно посылает мяч на уровне груди (50 раз), затем вратари меняются местами.

Техника приема верхнего мяча.

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

Рекомендации.

Два юных вратаря располагаются на линии ворот, ассистент (ассистенты) с 11-метровой отметки поочередно набрасывает мяч верхом каждому вратарю (8-10 раз). Вратари смотрят на мяч и стараются поймать его в верхней точке, затем возвращаются в ворота, перемещаясь вперед спиной.

3.3. Материал для практических занятий этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Общие методические указания

Проводить тренировку, просто используя накопленный материал, - не тот путь, который стоит выбрать тренеру. Необходимо постоянно совершенствоваться, расширять и углублять знания, связанные с работой с молодыми футболистами, глубоко анализировать новую информацию и внимательно подходить к планированию тренировочного процесса.

Идеальный тренер поддерживает своих подопечных, помогает им расти, внося коррективы в подготовку. Игрок ожидает от занятий, тренировок, а особенно - от матча, получения удовольствия как от своего участия, так и от взаимодействия с партнерами. Обязанность тренера - реализовать эти ожидания. Футболисты не хотят заниматься однообразной рутинной работой, а хотят получать радость от мяча, партнера, тренера.

При этом тренировка, бесспорно, должна быть больше, чем развлечением - молодым спортсменам предстоит перейти в команды, участвующие в серьезных соревнованиях, что является мотивирующим фактором и для игроков, и для тренера: футболисты должны хотеть участвовать и побеждать в таких соревнованиях, а ради этого - расширять и совершенствовать свой технико-тактический потенциал.

Планирование тренерской работы

1. Анализ ситуации: уровень подготовленности футболистов; результаты контрольных тестов; причины неудовлетворительного уровня

2. Текущая оценка: результат матча как показатель того, что достигнуто в подготовке, а над чем еще предстоит работать; счет на табло - показатель, как действовала команда и отдельные линии/игроки; каков проявленный уровень технико-тактической подготовленности отдельных линий и игроков; как проявилось то, на чем работали в последнее время

3. Определение целей вместе с игроками (на ближнюю, среднюю и дальнюю перспективу)

4. Составление плана: расписание тренировок, общее направление тренировочных занятий для группы и подгрупп, индивидуальные упражнения, необходимые уровни достижения

5. Планирование на неделю: определение основной идеи каждого тренировочного дня и каждой тренировки; пристальное внимание оценке текущего уровня игры команды и каждого игрока (какие области подготовки команды требуют главного внимания, какие проблемы есть у отдельных игроков); **заканчивать каждую неделю проведением матча!**

Цели:

1. Совершенствование основных технических и тактических навыков, адаптация их к требованиям современной игры

2. Концентрация работы на специфических аспектах индивидуальной, групповой и командной тактики:

- Роли по позициям в команде
- Разделение зон ответственности
- Ориентированная на мяч оборона
- Надежное построение атаки и игра на флангах
- Контратака
- Смена направления игры
- Изменение ритма ведения игры

3. Улучшение физических кондиций с помощью мотивационных, характерных для футбола упражнений:

- Все аспекты развития силы
- Развитие скорости
- Развитие общей и специальной выносливости
- Развитие мобильности
- Воспитание уверенности, самосознания, ответственности

Что следует делать тренеру:

1. Выявить сильные стороны и особенности каждого игрока, а затем определиться с распределением позиций, игровым стилем и системой игры команды

2. Помнить, что для молодых футболистов идеальным является стиль игры, ориентированный на атаку

3. Поощрять инициативу, использовать метод убеждения (хороший аргумент «весит» больше приказа)

4. Заинтересовать футболистов процессом более глубокого изучения тактики:

а) тренер анализирует игровую ситуацию, определяет проблему.

б) тренер прерывает упражнение/игру, разбирает ситуацию, выслушивает предлагаемые игроками альтернативные решения; после возобновления упражнения/игры футболисты должны попытаться реализовать принятое решение.

5. Систематически планировать разнообразные упражнения для подгрупп различных уровней подготовленности и размеров, нацеленных в том числе на специфические технико-тактические аспекты.

6. Включать дополнительные упражнения со специальной коррекцией, постоянным увеличением продолжительности и жесткости сопротивления соперника.

7. Использовать упражнения для улучшения физических кондиций, специфических для футбола:

- а) упражнения с ускорениями, прыжками, бег с мячом
- б) упражнения для развития силы и подвижности

8. Планировать уровень нагрузки с учетом физиологических

возможностей каждого футболиста и помнить, что различные упражнения требуют различного времени на восстановление; возможна гибкая замена одних упражнений на другие

9. Использовать некоторые упражнения как составную часть предыдущих и/или последующих заданий

10. Периодически проводить индивидуальные тренировки для отработки слабых и совершенствования сильных сторон подготовленности

11. Проводить тренировочные игры в полном составе для отработки концепций командных и тактических систем

12. После тренировок и игр обязательно проводить восстановительные пробежки, растяжки, а если необходимо - пробежки на выносливость

Особенности методики

1. Повторение «школы футбола», овладение более сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях

2. Наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры

3. Самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера

4. Планирование на физическую подготовку до 15% учебного времени (при некотором преобладании специальной подготовки над общефизической)

Ключевые умения и навыки, которыми должны овладеть игроки в 15 лет в течение годичного тренировочного цикла

Таблица - 33

Техника	Тактика атакующих действий	Тактика оборонительных действий
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач	<p>Групповые взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при завершении атак (зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p>	<p>Групповые взаимодействия при противодействии началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при противодействии началу, развитию и завершению атак (зона обороны): а) при розыгрыше</p>

	<p>Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку:</p> <p>а) первая передача вперед - быстрая атака</p> <p>б) сохранение мяча - постепенное нападение</p>	<p>Из стандартных положений б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при переходе из атаки в оборону:</p> <p>а) прессинг в зоне потери мяча</p> <p>б) переход в позиционную оборону</p>
--	---	--

Техническая подготовка

Цель: совершенствование двигательного навыка.

15-16-летний футболист уже должен овладеть техническими и тактическими основами мастерства. Компоненты этого мастерства необходимо вырабатывать в обстановке, приближенной к соревнованиям, причем тренировки должны проводиться в усложненной обстановке, в стрессовых условиях - например, когда у соперника численное превосходство.

В этот период следует применять как можно большее количество различных игр и игровых упражнений с пассивным и активным сопротивлением. Таким образом специальный двигательный навык становится истинным техническим приемом. Сроки обучения двигательным навыкам определяются тренером в соответствии с индивидуальными способностями футболиста.

Поскольку игрокам самим приходится решать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы, требуется творческий подход к анализу игровых ситуаций, самостоятельное решение задач, поиск способов и методов такого решения. Особое внимание, соответственно, следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельности как в мышлении, так и в действиях. При этом необходимо прививать вкус к комбинационной игре.

Так, при вступлении в единоборство для отбора мяча, необходимо в кратчайший срок принять решение по трем вопросам:

- Как выбрать правильную позицию?
- Как определить выгодный момент и направление?
- Каким способом попытаться отобрать мяч?

Наиболее талантливым и развитым игрокам для их дальнейшего роста необходимы занятия в сильном коллективе. Грамотное и умеренное использование юниоров во взрослых командах способствует развитию и совершенствованию таланта, не приводя при этом к перегрузкам. Тренировки юниоров должны быть приближены к условиям соревнований, поскольку они уже могут решать достаточно сложные задачи, связанные с игрой в рамках различных систем.

Необходимые составляющие совершенствования двигательного

навыка

1. Совместно с тренером определяются сроки решения определенных задач с учетом индивидуальных способностей футболиста

2. Творческий подход к анализу состояния двигательного навыка каждым занимающимся:

а) самостоятельное определение задач для решения

б) поиск способов и методов решения задач

3. Применение возможно большего количества игр и упражнений с пассивным и активным сопротивлением

4. Тренировки все больше строятся в соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности

Технико-тактические составляющие совершенствования двигательного навыка

5. Требовать и всячески поощрять маскировку игроками своих намерений на поле

6. Остановка (прием) мяча на месте и в движении - с предварительным обманным маневром

7. Не должно быть приема мяча на месте: первым же касанием - перевод мяча в нужную сторону для продолжения действий или игра в одно касание

8. Совершенствовать умение укрывать мяч ногами и корпусом

9. Развивать умение «скрытого паса»

10. Обводку осуществлять с помощью ложных движений (финтов)

11. Совершенствовать отбор мяча как внизу, так и в воздухе

12. Улучшать выполнение технических приемов в движении

13. Постоянно усложнять «связки» технических приемов

14. Закреплять изученные навыки в условиях игры (обязательно!)

Индивидуальная работа с футболистами

Исключительно важное значение в этот период подготовки приобретает правильно организованная индивидуальная работа с футболистами. У каждого из них есть определенные природные задатки, которые и следует развивать в первую очередь. Другие качества, безусловно, также следует повышать до максимально высокого уровня, но не в ущерб главным.

Типичные проблемы:

- мало времени отводится на индивидуальную работу, и по преимуществу коллективное выполнение заданий приводит к проблеме индивидуального принятия решений и завершения командных взаимодействий

- выполнение двигательных действий - стереотипно

Что следует делать тренеру:

- определить оптимальный объем индивидуальной тренировочной работы - до 30% от общего объема

- адаптировать тренировки и методики их проведения под индивидуальные нужды каждого игрока

- раскрепостить каждого футболиста, дать ему больше свободы в выборе применения игровых приемов

- объединять возможности каждого (индивидуальная тренировка - как часть общеконандной)

- работая в группе, применять упражнения для повышения индивидуального мастерства, исходя из позиции в командной расстановке

- определять партнеров для взаимодействий (например, одна подгруппа выполняет технико-тактические упражнения, другая - практическую игру)

Отдельная индивидуальная тренировка - тренировка не в одиночку, а по индивидуальному плану, с выполнением индивидуальных заданий. Планируется как часть недельного плана всей команды, но в разное время, в один или несколько дней, либо как ежедневное занятие до или после основной тренировки.

Включает в себя:

- отработку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа

- исправление недостатков и контроль над их ликвидацией

- индивидуальность нагрузки

- развитие чувства самостоятельности и ответственности

Специфическая индивидуальная тренировка - тренировка в подгруппах по 4-6 человек с использованием принципа групповой индивидуализации, т.е. индивидуальных заданий нескольким футболистам, объединенным в подгруппу по целевому признаку.

Пример: подгруппа атакующих футболистов добивается умения бить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот с любого расстояния. Другая подгруппа отрабатывает точность передач различными способами, с различной траекторией и силой.

Тактическая подготовка

Во всех странах с высоким уровнем развития футбола тактическая подготовка занимает ведущее место в общем комплексе подготовки футболистов. Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения.

Командная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности вести комбинационную игру. Большое внимание уделяется совершенствованию командных тактических действий на футбольном поле стандартных размеров.

Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики, во многом используются уже знакомые, но требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются. Применение комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр приобретает более строгий характер. Ставится задача не только четкого выполнения заданий, но и внесения творческой составляющей в игру ради ее качественного усиления, причем в более сжатые сроки и на более высоких скоростях.

Наиболее сложной задачей для тренера в этот период является воспитание высокой общей и игровой дисциплины, обучение умению предвидеть развитие

игровых ситуаций, быстро принимать решения, способствующие усилению командной тактики, потому что молодые футболисты еще недостаточно владеют обзором поля и игровым мышлением.

Становятся очень полезными совместные тренировки со взрослыми: юниоры получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять их на практике. В тренировочном процессе особое внимание необходимо уделять такому методическому подходу, который основывается на осознании футболистом собственных действий в каждой тактической задаче (комбинации).

Этап спортивного совершенствования - заключительный период освоения игрового пространства, когда необходимо закрепить понятие «партнер-партнер-соперник» в условиях реальной игры. Поэтому заканчиваются тренировки в простых формах и начинается «настоящая» игра.

Построение взаимосвязей с использованием «треугольников», «ромбов», «пирамид» и т.п. позволяет использовать общее игровое пространство футбольного поля для связей, соотношений, в которых оказываются вовлечены футболисты во время таких тренировок, с переносом их в реальные матчевые встречи.

Основные цели

1. Программа тактической подготовки должна научить игроков широкому диапазону возможностей индивидуальной и групповой тактики для совершенствования командных тактических взаимодействий.

2. Игроки должны быть готовы к выходу из самых затруднительных игровых ситуаций.

3. Игроки должны принимать на себя специализированные роли и позиции, предписываемые концепцией командной тактики.

В этот период необходимо уделять особое внимание развитию двигательного координационного и интеллектуальных способностей юных футболистов, а также наглядно-теоретическим решениям тактических задач:

- восприятие и анализ игровой ситуации
- мысленное решение тактической задачи и ее двигательное воплощение
- необходимо осваивать отдельные фазы тактических действий команды - как в обороне, атаке, так и при переходе от обороны в атаку и наоборот
- необходимо также обучать умению изменять тактическое построение команды (систему игры) по ходу матча - это тем более важно, поскольку все вышеперечисленное является составной частью современных тактик в футболе.

Основные направления

- предлагать упражнения, моделирующие условия и интенсивность реального матча, стимулирующие игроков к проявлению инициативы
- упражнения должны быть достаточно трудными, чтобы заставлять игроков работать
- планировать серии упражнений с упором на одну и ту же концепцию, причем каждое последующее должно быть сложнее и труднее предыдущего
- включать игроков в процесс тренировки с помощью демонстрации, поправок, вопросов и обсуждений

- учить как можно более широкому набору тактических вариантов

Основные принципы тактической подготовки

1. Уделять много времени на отработку каждой технико-тактической концепции.

2. Комбинировать упражнения и тренировочные игры, делая упор на одну и ту же концепцию.

3. Все упражнения имеют матчевый характер.

4. Должны вноситься поправки в специфические игровые действия с целью их единого толкования.

5. Трудные, но соответствующие возможностям игроков задания.

6. Ориентировать футболистов на постоянную оценку расположения партнеров и игроков соперника.

7. Учить постоянно контролировать положение мяча в конкретный момент игры, оценивать направление его полета, траекторию и скорость; сначала искать возможность передать мяч вперед, а затем играть по ситуации.

8. Развивать умение анализировать складывающуюся ситуацию с тем, чтобы разгадать замысел соперника и предугадать намерения партнеров по команде.

9. Игроки должны постоянно искать возможность поставить соперника в невыгодное положение, но при этом реально оценивать ситуацию: где можно рискнуть, а где следует сыграть осторожно.

10. Творческий подход к решению тактических задач.

Тактические концепции (индивидуальная, групповая и командная тактика)

Индивидуальная тактика

Атака:

- использовать разнообразные способы ведения мяча
- использовать разнообразные ложные движения, финты для обыгрыша соперника

- открываться под мяч в нужный момент
- постоянно быть готовым выполнить необходимый пас - низом, верхом, под давлением соперника, в соответствии с ситуацией

- использовать разные техники удара по воротам

Оборона:

- атаковать соперника, владеющего мячом
- использовать позиционную игру, прессинг, чтобы оттеснить соперника и овладеть мячом

- блокировать соперников, ожидающих пас, открывающихся под него

Атака:

- открываться под пас партнеров в нужный момент
- облегчать комбинационное взаимодействие, «рассыпаясь» во всех направлениях под партнера с мячом
- контролировать действия партнеров, координировать с ними рывки для открываний
- тренировать до автоматизма элементы комбинационных

взаимодействий как по центру, так и на флангах

Оборона:

- уметь обороняться против превосходящего, равного или меньшего числа соперников

Атака:

- уметь организовывать атаку из глубины: точный первый пас игрокам, открывающимся по всей ширине поля; постоянное изменение направления атак с переводом мяча с фланга на фланг; удар по воротам при малейшей возможности
- проведение контратак: начало от защитного построения; быстрое переключение на атаку после овладения мячом; использование дриблинга на скорости; диагональные и проникающие пасы; отточенные розыгрыши стандартных положений

Оборона:

- эффективно организованная оборона с помощью скоординированных командных усилий
- обеспечение плотности обороны по центральной оси поля
- использование оборонительного прессинга / атака соперника в глубине его половины поля, если этого требует ситуация

Основные принципы командных взаимодействий при переходе от обороны в атаку / из атаки в оборону

Важное место в работе тренера по тактической подготовке занимает организация командного взаимодействия не только при собственной атаке или в момент обороны, но и при переходе от обороны к атаке и наоборот.

При выполнении оборонительных функций основными командными задачами являются, прежде всего, эффективное препятствование началу атаки соперника и ее развитию. Основные принципы:

- сокращать игровое пространство за счет использования прессинга в районе мяча, а также «выдавливания» соперника ближе к боковым линиям поля, в случае необходимости постепенно отодвигаясь к собственной штрафной;
- своевременно «закрывать» игроков соперника и зоны вокруг мяча;
- не совершать при этом фолы;
- сохранять концентрацию, не «выключаться» из игровых эпизодов.

При выполнении атакующих действий основными командными задачами являются начало и развитие атаки, создание голевых ситуаций и их завершение. Основные принципы:

- оптимальное расположение на поле в соответствии со складывающейся игровой ситуацией;
- расширение игрового пространства (с мячом и без мяча) как в ширину, так и в глубину (игра в ширину является подготовительной для игры в глубину);
- сохранение владения мячом;

При выполнении перехода из обороны в атаку основными командными задачами являются быстрая атака (контратака) или постепенная атака с возможным переходом в позиционную. Основные принципы:

- моментальный переход в быструю атаку (контратаку) с постоянным движением игроков и мяча в сторону ворот соперника, с завершающим ударом;

- развитие атаки осуществляется за счет уверенного владения мячом при командном взаимодействии;

- поиск момента завершения взаимодействий ударом по воротам при увеличении скорости передачи мяча и смены мест у штрафной соперника;

- При выполнении функции перехода из атаки в оборону основными командными задачами являются вступления в отбор мяча и переход к позиционной обороне.

Основные принципы:

- сохранение самообладания после потери мяча;

- предотвращение контратаки соперника посредством моментального прессинга против игрока соперника с мячом;

- выдавливание соперника ближе к боковым линиям - для сокращения его игрового пространства;

- быстрое распределение игроков по позициям;

- своевременное «закрывание» игроков соперника в зонах вокруг мяча;

- общие черты современных тактик;

- плотность игры в обороне с участием игроков средней линии;

- сочетание персональной опеки с зонной обороной;

- взаимостраховка и взаимозаменяемость;

- прессинг владеющего мячом (главенствующий принцип - коллективный отбор);

- быстрое переключение от обороны к атаке и наоборот;

- создание численного превосходства на отдельных участках поля;

- игра с постоянным движением и сменой мест;

- технические приемы как способ решения тактических задач;

- маскировка намерений, применение финтов и ложных движений.

Физическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих. Завершение формирования организма позволяет в значительной степени приблизить подготовку юниоров к подготовке взрослых игроков, однако их функциональные возможности пока что составляют примерно лишь 70-80% возможностей взрослого.

Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно. Подготовку физических кондиций следует ориентировать на игру, т.е. использовать специализированные вариации самого футбола. Периодически использовать специальные упражнения по развитию физических кондиций, но ориентированных всегда на мяч. Продолжать работу над силой, скоростью, выносливостью, скоростно-силовыми качествами, координацией.

В то же время, в связи со снижением в этот возрастной период прироста показателей быстроты, ловкости, гибкости, необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств.

В течение футбольного сезона игроки разного уровня подготовленности и разных возрастных категорий проводят неодинаковое количество матчей.

Взрослые игроки международного уровня проводят 70-80 матчей, игроки 16-20 лет международного уровня - 60-70 матчей, менее талантливые футболисты - 30-50 матчей. Сравнивая пробегаемый километраж за один матч, специалисты установили, что центральные защитники пробегают в среднем около 8 км, крайние защитники и полузащитники - 9 км, центральные полузащитники - 11 км, нападающие - 10 км.

Что касается видов перемещений, спринтерский бег используется игроками в 10%, интенсивный (от умеренного до быстрого) - в 20%, а медленный бег, бег спиной вперед и ходьба - до 70% случаев. Физическая нагрузка в целом существенна, и футболисты должны быть к ней готовы.

Исходя из вышесказанного, цель правильной физической подготовки - дать возможность игроку полностью использовать технические, тактические и умственные способности как можно эффективнее и в матче, и в сезоне.

При построении тренировочного процесса, связанного с развитием и совершенствованием физических качеств, очень важно регулирование физической нагрузки каждого тренировочного занятия. Тренерское мастерство выражается в том числе и в определении необходимой интенсивности и продолжительности тренировочного упражнения для каждого футболиста с учетом его уровня и амплуа.

Нагрузка учебно-тренировочных занятий

Планирование

Эффективно следующее дистанционное планирование: упражнения скоростно-силовые + скоростные + на выносливость, или скоростные + скоростносиловые + на выносливость.

Эта последовательность целесообразна как при подборе упражнений на тренировку, так и при распределении нагрузок в течение дня или в ходе тренировочного цикла.

Обязательное условие - отдых после занятий на выносливость. Полезно в перерыве между интенсивными нагрузками сменить упражнение - например, поиграть в квадрате 5x5 м в 1-2 касания 2-3 минуты.

Нагрузки должны быть сугубо индивидуальными! Индивидуальную меру можно определить «максимальным тестом» - т.е. испытанием на максимально возможное выполнение какого-либо упражнения (число повторений, скорость выполнения), включенного в круговую тренировку.

Интенсивность

В зависимости от частоты пульса все упражнения можно условно разделить на три группы интенсивности:

1. Низкая

Частота пульса 120-130 уд. /мин.

Скорость выполнения 50-65% от максимальной

Примеры упражнений:

Ведение мяча без ускорений

Передачи мяча в парах.

Удары по воротам из статических положений и др.

2. Средняя

Частота пульса 130-165 уд. /мин.

Скорость выполнения 70-80% от максимальной

Примеры упражнений:

Бег из разных стартовых положений

Ускорения на 20-30 м

Рывки на 10-15 м

Прыжки в длину с места

Подскоки с подтягиванием бедер

Ведение в ограниченной зоне

Эстафеты с мячом

Ведения на скорости и т.п.

3. Высокая

Частота пульса 170-180 уд. /мин.

Скорость выполнения - максимальная

Примеры упражнений:

Салочки на ограниченной площади

Выпрыгивания из приседа

Челночный бег как соревнование

Удар в цель после рывка 8-10 м с пассивным и активным сопротивлением

Игра в высоком темпе с ограничением состава и размеров площадки и др.

Занятие с малой и средней нагрузкой можно проводить через 6 часов, поскольку за это время влияние большой нагрузки будет не столь существенным, а занятие с малой и средней нагрузкой может даже ускорить процесс восстановления. Важно, чтобы последующее занятие носило иную направленность.

Занятие на развитие скоростных способностей возможно через 24 часа на восстановление.

Выносливость к аэробной работе будет выше исходной через 6 часов, и особенно на следующий день.

При проведении 2 занятий, направленных на развитие общей выносливости, с интервалом в 24 часа, возникает более выраженное утомление, чем после одного занятия. Полного восстановления не наблюдается и через 72 часа.

Скоростно-силовые возможности достигают исходного уровня через 24 часа, специальная выносливость - через 48 часов.

Таким образом, рациональное чередование больших нагрузок позволяет приступить к напряженным тренировкам, не ожидая полного восстановления, т.е. возможно провести занятия с иной направленностью, воздействуя на те системы организма, которые не принимали активного участия в выполнении предыдущей работы. Для избегания явления перетренированности необходимо ограничивать объем интенсивных упражнений и раз в месяц проводить разгрузочные микроциклы со снижением интенсивности упражнений в 3-5 раз.

Тренировки должны состоять из упражнений с различными целями, различными по численности составами команд, размерами полей, игровым

временем. Следует сочетать тренировку физических кондиций с технико-тактической подготовкой.

Специфическую футбольную выносливость можно улучшать с помощью выполнения комплекса разнообразных технических упражнений, активных пауз отдыха и сравнительно длинной пробежкой в конце занятий для восстановления.

Совершенствование физических качеств

Сила

Совершенствование силовых возможностей предполагает достижение следующих целей:

- укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата
- совершенствование умения проявлять мышечные усилия
- формирование способности рационально использовать мышечную силу

Соревновательная деятельность в футболе требует высокого уровня развития силы, и на ее базе - быстроты и скорости. От уровня функциональной подготовленности мышц ног (мышечных волокон), а именно силы и способности к потреблению кислорода, зависит эффективность игровой деятельности футболиста.

Есть быстрые и медленные мышечные волокна, их соотношение наследуется, поэтому быстрота может развиваться только в результате роста силы мышечных волокон.

Кроме быстроты отдельных движений и скорости в целом развитие силы способствует увеличению прыжковой силы, силы удара по мячу, уверенности в единоборствах, предотвращению травм суставов и связок.

Типы силы

- **Максимальная сила** - наибольшее проявление силовых возможностей, которые способен показать игрок в динамике или статике для преодоления сопротивления

- **Скоростная сила (мощность)** - способность мобилизовать тело (его мышцы) возможно быстро

- **Силовая выносливость** - способность переносить мышечную усталость при длительной нагрузке

Типы мышечного сокращения

- **Изометрическое** - при статическом напряжении длина мышцы не меняется.

- **Изотоническое** - при динамическом напряжении длина мышцы изменяется.

- **Плиометрическое** - комбинация форм сокращения мышцы (наиболее характерно для футбола)

Средства силовой тренировки

Для роста физической подготовленности игрока необходимо использовать **специфические и неспецифические средства.**

Неспецифические средства:

- круговая тренировка с применением статодинамического режима (без расслабления), что позволяет воздействовать на окислительные мышечные волокна и увеличивать выносливость;

- упражнения с резиновыми амортизаторами для приводящих мышц и мышц, сгибающих тазобедренный сустав, позволяют увеличивать силу мышечных волокон и обеспечить профилактику травматизма;

- прыжковые и спринтерские упражнения со значительным локальным утомлением мышц (длительностью 10-20 мин.) воздействуют на гликолитические мышечные волокна и создают основу для роста скорости сокращения мышц;

- такое же воздействие - от бега по ступенькам трибун (8-12-минутный бег, отдых 1-2 мин., до ЧСС 110-140 уд. /мин.) или на крутой холм.

Специфические средства

При использовании технико-тактических действий, в которых через 30-60 мин. будут повторяться рывки с максимальной интенсивностью по 3-5 мин., что заставляет активизироваться почти все гликолитические мышечные волокна и при поддержании среднего пульса не более 160 уд. /мин. удастся добиться режима, обеспечивающего укрепление этих волокон (такой же эффект - и при использовании соревновательных упражнений).

Совершенствование скоростно-силовых качеств футболистов

Скоростно-силовые качества футболистов определяются их способностью выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени.

В этот период подготовки необходимо выработать умение проявлять скоростно-силовые качества при совершенствовании технических приемов, а также при ведении единоборств с соперником. Это осуществляется главным образом через применение скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц.

К таким упражнениям относятся:

- бег на короткие дистанции, прыжки, метания;
- упражнения с отягощениями относительно небольшого веса;
- удары на силу и точность; единоборства за мяч с сопротивлением партнера, с дополнительным отягощением и др.

В случае необходимости подбирают упражнения, направленные на совершенствование групп мышц, отстающих в развитии плечевого пояса, задней группы мышц бедра. Можно применять в тех же целях упражнения со штангой, гирями, гантелями.

Однако чрезмерное увлечение этими средствами может отрицательно сказаться на совершенствовании двигательных навыков, вызвать ухудшение внутримышечной координации.

Целесообразно использовать физические упражнения, структура которых близка к технике выполнения упражнений, свойственных футболу.

Следует сочетать совершенствование быстроты и силы с совершенствованием в технике, используя сопряженный метод тренировки.

К основным методам скоростно-силовых качеств относятся:

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения;

- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов;

- метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Основные средства совершенствования скоростно-силовых способностей - прыжки в длину и высоту, многоскоки, выпрыгивания толчком одной и обеих ног после короткого рывка, а также метания, упражнения с относительно небольшим отягощением, выполняемые в быстром темпе, специальные упражнения с мячом (удары ногой и головой, вбрасывания и др.). Особый акцент делается на развитие «взрывной» силы ног.

Упражнения, относящиеся к развитию скоростно-силовых качеств:

1. Преодоление веса тела самого спортсмена (прыжки в высоту, в длину); резкий старт, изменение направления во время бега.

2. Преодоление силы, связанной с ударом по мячу; вбрасывание мяча.

3. Преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника.

а) упражнения, в которых динамическая сила создается за счет прыжков (скакалка, прыжки через барьеры, скамейку), при этом мышцы совершают как уступающую, так и преодолевающую работу.

б) упражнения, в которых динамическая сила создается в момент старта либо при мгновенной смене направления движения.

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства, как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощениями, утяжеленные щитки, пояса и др. В качестве средств необходимы и упражнения, структура которых близка к технике выполнения движений футболиста с мячом и без мяча.

Кроме этого, необходимы систематические упражнения, помогающие совершенствовать максимальную частоту движений. Быстрота и частота движений, способность поддерживать их максимальный темп достигают близких к предельным значениям.

Целесообразно проводить скоростную тренировку в тесной связи с техникотактической подготовкой, чтобы добиться стабилизации и совершенствования скорости передвижения с мячом.

Различное направление скорости требует прежде всего устранения факторов, снижающих ее. Первый фактор - тормозящее действие мышечных групп- антагонистов. Вот почему так необходимо овладение техникой движения.

Прежде чем освоить максимальную скорость, футболист должен как следует отработать свою технику на средней или близкой к максимуму скорости, чтобы избежать вредного мышечного напряжения.

Секрет скорости заключается в умении выполнять определенные движения в как можно более расслабленном состоянии, т.е. стараться сознательно расслаблять все мышцы, не участвующие в беге. Надо помнить, что если хотите бегать быстрее - надо для начала научиться ходить быстрее, расслабляя мышцы.

Тренировке на скорость движения не должны предшествовать никакие утомительные упражнения. После разминки нужно немедленно переходить к максимально интенсивным упражнениям по наращиванию скорости.

Гибкость

Гибкость зависит от суставной мобильности (само строение сустава и состояние межпозвоночных дисков). Немаловажное значение имеет и способность к растяжке (мышцы, сухожилия, связки, суставные капсулы).

Методы и формы силовой тренировки

1. Мобильный:

а) динамичное движение (гимнастика с циклическими и маховыми движениями: сгиб-разгиб, наклон-выпрямление): повторений - 10-30 блоков - 1-3.

б) динамичные движения с резкими ускорениями.

2. Статический:

а) статическая растяжка:

- пассивная (каждое упражнение выполняется 5-10 мин.)
- интенсивная (15-30 мин.)
- динамичная (3-4 прыжковых движения + растяжка 10-15 мин.)

б) изометрическое сокращение и расслабление мышц:

- сокращение (5-7 мин.)
- расслабление (3-7 мин.)
- растяжка (10-15 мин.)

Упражнения для развития гибкости

а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой

б) повторные пружинистые наклоны в сторону

в) использование энергии движения какой-либо части тела

г) активная помощь партнеру

Специальные упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть любого тренировочного занятия. Кроме того, они должны применяться и в самостоятельных занятиях. Такая двухразовая тренировка гибкости дает наилучший результат.

Выносливость

Выносливость не является лимитирующим фактором, поскольку легко компенсируется соответствующим поведением футболиста на поле (в т.ч. и применяемой тактикой), когда игрок или команда умышленно снижают темп игры. Это позволяет заметно ликвидировать продукты анаэробного гликолиза (закисления) в мышцах. Тем не менее в программе подготовки должно быть отведено время для развития общей и специальной выносливости.

Средства совершенствования общей выносливости условно делятся на две группы: специальные и неспециальные.

Однообразие в применении средств тренировки быстро утомляет занимающихся. Использование различных видов спорта позволяет разнообразить тренировку, оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние футболистов, всесторонне воздействует на их физическое развитие.

Основными средствами совершенствования общей выносливости являются кроссовый бег, бег на длинных отрезках дистанции, фартлек, спортивные игры, ходьба на лыжах и т.п.

Главный принцип совершенствования общей выносливости заключается в постепенном увеличении длительности выполнения упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу крупных мышечных групп.

При выполнении упражнений, направленных на совершенствование общей выносливости, следует ориентироваться на пять компонентов нагрузки:

1. интенсивность упражнения (скорость передвижения).
2. продолжительность упражнения.
3. длительность отдыха.
4. характер отдыха.
5. число повторений отрезков дистанции.

Уровень общей выносливости можно оценить, определив расстояние, которое способен преодолеть юный футболист при беге с заданной постоянной скоростью, равной 60% от максимальной (определяемой по результату бега на 30 м с ходу).

Таблица - 34

Преодолеваемое расстояние (м)	Уровень общей выносливости
2000 м и более	Высокий
800-1900 м	Средний
700 м и менее	Низкий

Шкала оценки уровня общей выносливости (12-минутный бег)

Круговая тренировка

Существует 4 метода круговой тренировки:

- повторной работы.
- интенсивной интервальной работы.
- экстенсивной интервальной работы.
- длительной (непрерывной) работы.

Пример организации аэробной тренировки Подготовка

Цель: совершенствование аэробной выносливости с использованием техникотактических средств.

Установление рабочей нагрузки (в % от МИП): аэробная емкость - 40-80% от МИП.

Методы тренировки:

- длительная тренировка.
- интервальная работа

Формы тренировки:

- бег.
- технические упражнения.
- практические игры. **Организационные опросы:**
- заранее подготовить поле.
- количество игроков – 18.
- состав подгрупп - по позициям.
- объяснить игрокам цели тренировки.
- общая продолжительность тренировки - 90 мин.

- количество блоков – 4.
- количество повторений – 8.
- общая продолжительность интервалов отдыха (жонглирование, легкая работа) - 15 мин.
- контролировать частоту пульса.
- организовать прием жидкости.

Примерный план тренировки

Таблица - 35

Этапы	Действия	Продолжительность
Начальная часть	Разминка с мячом	15 мин.
1-й блок	гладкий бег бег с мячом в стиле фартлек (30 сек. в высоком темпе, 90 сек. - в умеренном)	2x8 мин. Интервал отдыха - 2 мин.
2-3-й блоки	подгруппа 1 (9 игроков) - тренировка со сменой ритма (бег и работа над техникой) - 10- 20 мин. подгруппа 2 (9 игроков) - интервальная тренировка (упражнения с передачами между 4-5 игроками) - 30 мин. - 1 ч.	6 мин. на каждое упражнение Интервал отдыха между блоками - 3 мин.
4-й блок	практическая игра 4x4 + вратари на малоразмерных площадках игра без ограничений, с учетом забитых голов	12 мин. (4 повторения по 3 мин.) Интервал отдыха 3 мин.
Заключительная часть	оценить тренировку, поблагодарить игроков за самоотдачу	-

Специальная выносливость — способность эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в течение футбольного матча.

Методы совершенствования специальной выносливости:

- переменный;
- интервальный;
- повторный;
- соревновательный.

Специальная выносливость совершенствуется в процессе занятий футболом в начале путем постепенного увеличения объема тренировочной

нагрузки, а затем - и ее интенсивности. Специальную выносливость совершенствуют наряду с общей. В футболе специальная выносливость будет проявляться как способность игрока к максимальной работоспособности и к удержанию ее в определенных игровых режимах, не снижая эффективности технико-тактических действий.

Тренировочная работа должна носить смешанный (аэробно-анаэробный) характер и занимать ведущее место в развитии специальной выносливости на этапе спортивного совершенствования.

Длительность выполнения неспецифических упражнений в однократном режиме не должна превышать 30-40 мин. Интенсивность выполнения упражнений происходит на ЧСС 160-165 уд./мин., повторное выполнение упражнений происходит на ЧСС 166-170 уд/мин. Длительность выполнения упражнения — до 7 мин. Во время отдыха ЧСС должна составлять 120-130 уд/мин. Число повторений 2

3.

Целесообразно применять повторный и интервальный методы тренировки.

Характеристики и требования к методам:

1. **Интенсивность** - определяется скоростью передвижения, которая должна быть близка к Mx (либо единоборство = 95%, ЧСС при этом 180-190 уд/мин).

2. **Длина отрезков** - работа должна выполняться от 20 сек. до 2 минут (соответственно подбираем длину отрезков). Длина отрезков от 200 м до 600-700 м. Тестом служит бег на 400 м.

3. **Паузы отдыха** - между повторениями при беге на 400-600 м. Паузы целесообразно проводить с сокращающимися интервалами отдыха (600 м = 5-8 мин., 600 м = 4-6 мин., 600 м = 3-5 мин. и т.д.). В паузе отдыха целесообразна малоинтенсивная работа.

4. **Количество повторений** - в одной серии может быть от 3-4 до 7-8 в зависимости от длины дистанции или интенсивности работы, уровня тренирован.

5. **Количество серий** - в тренировке от 3 до 6 (но зависит от уровня подготовленности, дня тренировки и т.п.).

6. **Время отдыха между сериями** должно быть таким, чтобы ликвидировать часть лактатного долга = 10-15 мин. (заполнить работой).

Построение тренировочного процесса (блочно-модульная технология)

В качестве основных структурных единиц программы обучения определены следующие элементы:

- **Фрагмент**, или рабочий день, - одно-два занятия в день
- **Модуль** - серия тренировочных дней (фрагментов) продолжительностью в 3-7 дней, направленные на решение промежуточных задач
- **Блок** - часть тренировочного процесса продолжительностью 2-4 недели (2-4 модуля), решающая задачи, стоящие на определенном этапе периода (подробнее см. схему).



Структурная базовая единица тренировочного процесса — это фрагмент (тренировочный день), формируемый из упражнений различного спектра в соответствии с конкретной задачей.

Фрагментами можно считать также дни восстановительных мероприятий и специальные занятия, в которых тестируются физические и функциональные параметры юных спортсменов. Содержание каждого тренировочного занятия определяется его задачами.

Существуют два блочно-модульных метода выполнения футбольных упражнений:

1. Тематический, когда идет концентрированное изучение игрового приема. Например, передачи мяча в парах и тройках, на месте, в движении, - в соответствующих упражнениях можно выполнить несколько десятков передач всего за 3-5 минут. Большой объем повторений обеспечивает эффективное и прочное освоение техники игровых действий.

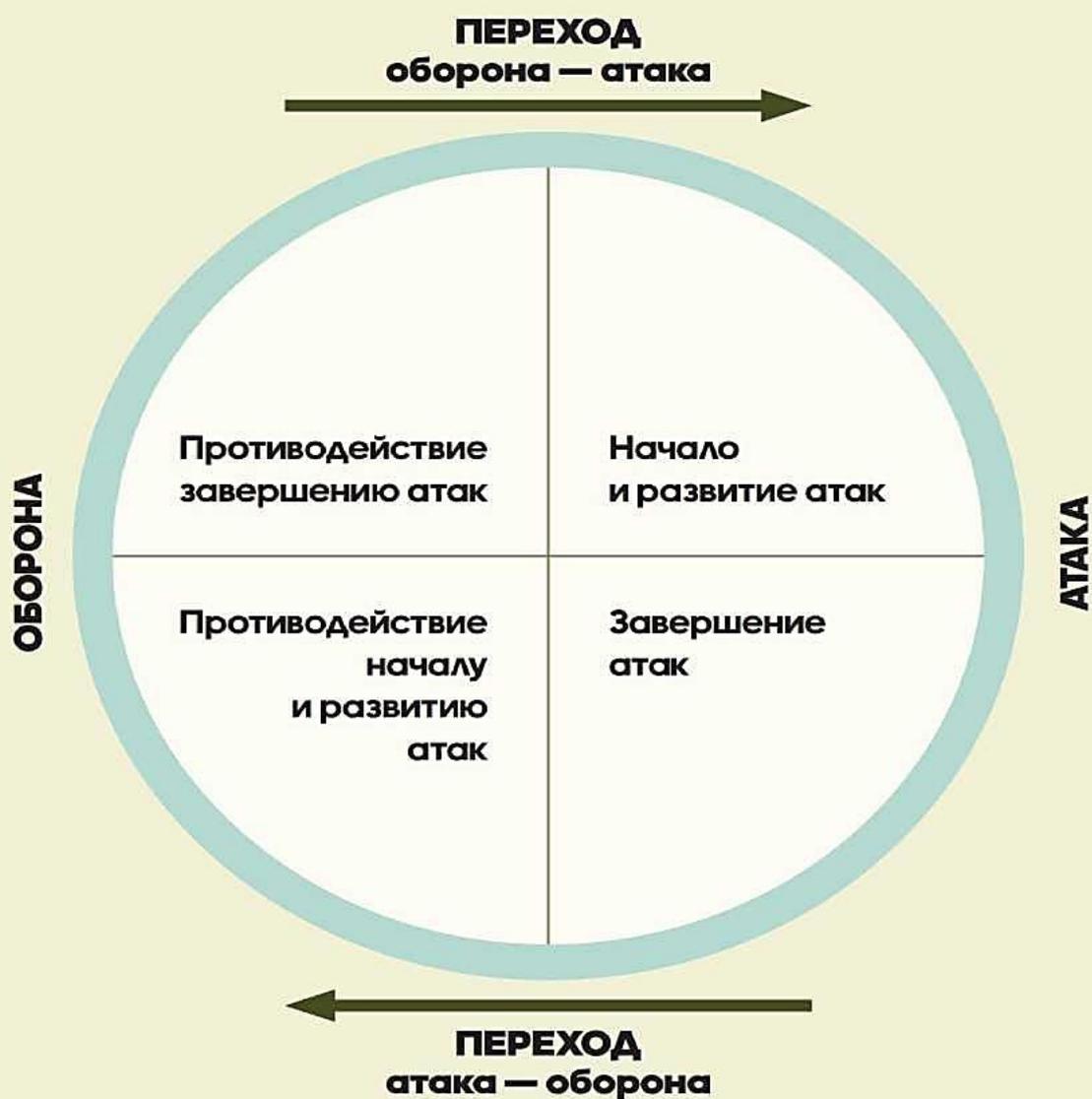
2. Применение разнообразных (смешанных) упражнений, когда передачи мяча сочетаются с ведением, финтами, прочими техническими приемами. В этих заданиях количество передач меньше, но зато отрабатываются конкретные игровые ситуации. Тематические и смешанные упражнения следует чередовать.

ПРИНЦИП ПОСТРОЕНИЯ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ

Для понимания принципов построения блоков Программы необходимо иметь представление о СТРУКТУРЕ ФУТБОЛА

СТРУКТУРА ФУТБОЛА состоит из трёх частей: АТАКИ, ОБОРОНЫ и ПЕРЕХОДА

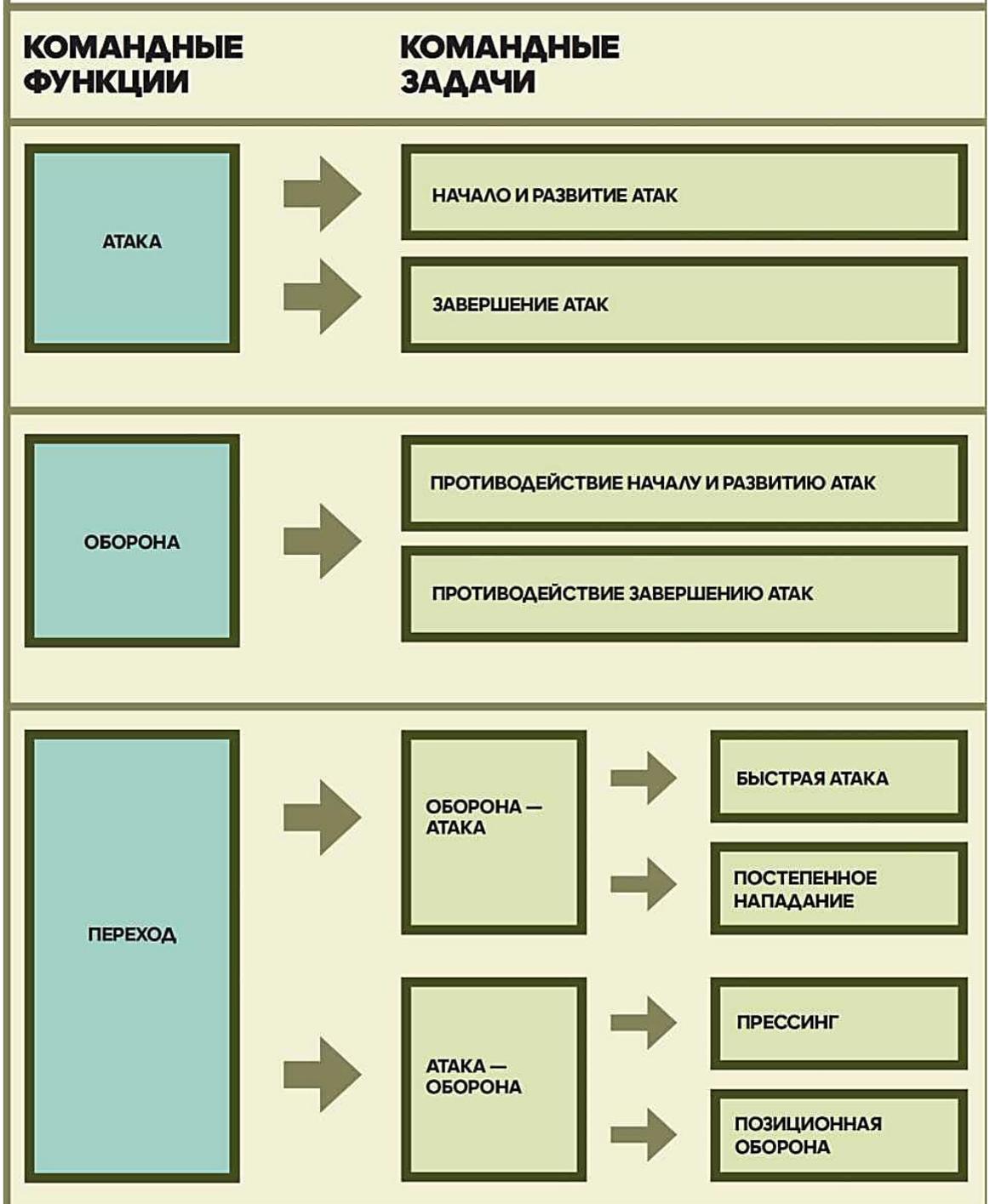
Использование этих трёх структурных составляющих легло в основу построения блоков Программы



Три части СТРУКТУРЫ ФУТБОЛА— АТАКУ, ОБОРОНУ и ПЕРЕХОД — называют КОМАНДНЫМИ ФУНКЦИЯМИ

У каждой из трёх КОМАНДНЫХ ФУНКЦИЙ есть КОМАНДНЫЕ ЗАДАЧИ, которые являются названиями блоков Программы

Эти КОМАНДНЫЕ ЗАДАЧИ изображены на схеме:



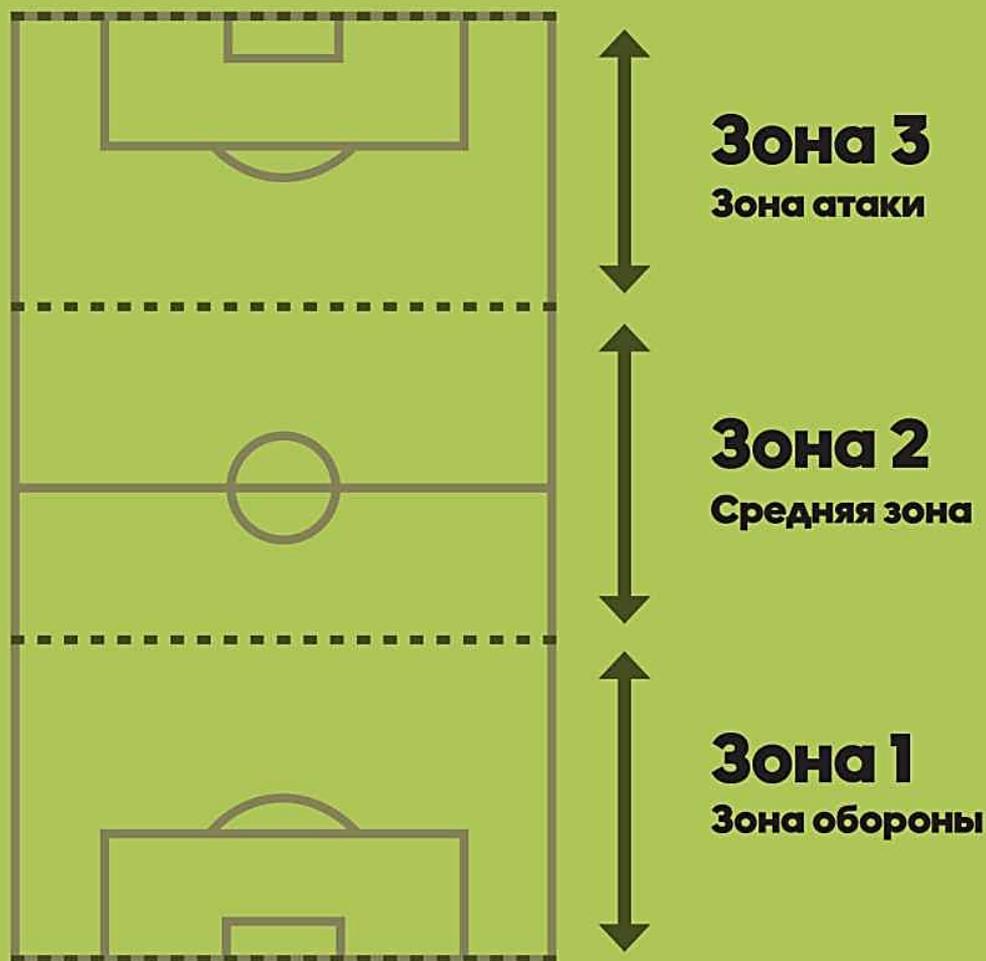
Для последовательного освоения **КОМАНДНЫХ ЗАДАЧ** (тематических блоков Программы), футбольное поле делится на три зоны:

ЗОНУ ОБОРОНЫ (ЗОНА 1)

СРЕДНЮЮ ЗОНУ (ЗОНА 2)

ЗОНУ АТАКИ (ЗОНА 3)

Такое деление позволяет решать узкоспециализированные задачи, используя блоковую периодизацию: определённый блок — это узкоспециализированная задача, которая решается в определённой зоне поля.



Таким образом, тематические блоки Программы «привязаны» к определенной зоне футбольного поля

Последовательное «прохождение» блоков Программы по зонам футбольного поля позволяет качественно освоить те ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение года

ПОСТРОЕНИЕ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ ПО ТРЁМ ЗОНАМ КОМАНДНАЯ ФУНКЦИЯ АТАКА



Тематические блоки Программы командной функции ОБОРОНА построены таким же образом. Основное отличие — ПЕРЕХОД: если в блоках командной функции АТАКА основное внимание уделяется переходу из АТАКИ в ОБОРОНУ, то в блоках командной функции ОБОРОНА — переходу из ОБОРОНЫ в АТАКУ

ПОСТРОЕНИЕ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ ПО ТРЁМ ЗОНАМ КОМАНДНАЯ ФУНКЦИЯ ОБОРОНА



16-17 ЛЕТ

Основная тематическая направленность блоков:

**ТРЕНИРОВКА ГРУППОВЫХ
ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ
В 2 И 3 ЛИНИЯХ**

БЛОК 1

АТАКА — ЗОНА 1

НАЧАЛО
И РАЗВИТИЕ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
АТАКА —
ОБОРОНА**

БЛОК 2

АТАКА — ЗОНА 2

НАЧАЛО
И РАЗВИТИЕ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
АТАКА —
ОБОРОНА**

БЛОК 3

АТАКА — ЗОНА 3

НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ
И ЗАВЕРШЕНИЕ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
АТАКА —
ОБОРОНА**

БЛОК 4

ОБОРОНА — ЗОНА 1

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ,
РАЗВИТИЮ
И ЗАВЕРШЕНИЮ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
ОБОРОНА —
АТАКА**

БЛОК 5

ОБОРОНА — ЗОНА 2

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ
И РАЗВИТИЮ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
ОБОРОНА —
АТАКА**

БЛОК 6

ОБОРОНА — ЗОНА 3

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ
И РАЗВИТИЮ
АТАК



**ПЕРЕХОД:
ОБОРОНА —
АТАКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОСТРОЕНИЮ НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА

КОЛИЧЕСТВО
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ
(КОНТРОЛЬНЫХ) ИГР
В ОДНОМ
МИКРОЦИКЛЕ:

1

КОЛИЧЕСТВО
ДНЕЙ ОТДЫХА
В ОДНОМ МИКРОЦИКЛЕ:
НЕ МЕНЕЕ

1

КОЛИЧЕСТВО
ТРЕНИРОВОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ
В ОДНОМ МИКРОЦИКЛЕ:

1

КОЛИЧЕСТВО
ТЕМАТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК
ПО ПРОГРАММЕ
В НЕДЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ:
НЕ МЕНЕЕ

3

(ОПТИМАЛЬНО – 4)

МЕСТО
ТРЕНИРОВКИ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ
В НЕДЕЛЬНОМ
МИКРОЦИКЛЕ



НЕ ПОЗДНЕЕ,
ЧЕМ ЗА 72 ЧАСА ДО ИГРЫ

НЕ РАНЬШЕ,
ЧЕМ ЧЕРЕЗ 72 ЧАСА ПОСЛЕ ИГРЫ

ЕСЛИ ТЕМАТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ПРОГРАММЕ ЗАПЛАНИРОВАНА НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ПОСЛЕ ИГРЫ, ТО СОБЛЮДАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Игроки, которые провели полный матч или сыграли более 50% игрового времени, проводят неспецифическую тренировку
- Остальные игроки занимаются по Программе, используя упражнения с акцентом на групповые взаимодействия

Схема выполнения неспецифической тренировки:



КОЛИЧЕСТВО
ПОВТОРЕНИЙ
В 1 СЕРИИ:

4

КРУГА

КОЛИЧЕСТВО
СЕРИЙ:

2

ПАУЗА ОТДЫХА
МЕЖДУ СЕРИЯМИ:



В паузе отдыха выполняются
упражнения на растяжение.

После окончания 2-ой серии также
выполняются упражнения на
растяжение.

Беговые и прыжковые упражнения
подбираются тренером в зависимости
от уровня подготовленности игроков.

ПРИМЕР ПЛАНИРОВАНИЯ ОДНОГО БЛОКА ПРОГРАММЫ

БЛОК 1

Начало и развитие атак в зоне 1

	1 МКЦ	2 МКЦ	3 МКЦ
ПН	ДЕНЬ ОТДЫХА	ДЕНЬ ОТДЫХА	ДЕНЬ ОТДЫХА
ВТ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА
СР	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	ТРЕНИРОВКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА
ЧТ	ТРЕНИРОВКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	ТРЕНИРОВКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПТ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА
СБ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	ИГРА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА
ВС	ИГРА	АТАКА 1 зона ПЕРЕХОД Атака- Оборона	ИГРА

Особенности тренировочного процесса игроков 15-17 лет

1. Техническая подготовка

- Автоматизация выполнения технических приемов.

- Использование навыков в условиях реальной игры.
- Совершенствование выполнения излюбленных технических приемов с целью превращения их в «коронные».

2. *Тактическая подготовка*

Совершенствование использования индивидуальной и групповой тактики для совершенствования командных взаимодействий.

Командная тактика - 4-3-3; 4-4-2; 3-5-2.

3. *Физическая подготовка*

Развитие физических качеств - сила, скорость, координация, СК - силовые качества, выносливость, специальные упражнения с ориентацией на мяч.

4. *Психологическая подготовка*

Развитие ментальности, креативности как факторов тактического поведения игроков.

- Воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные решения в играх.

- Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психофизиологическая характеристика спортсменов указанного возраста:

- темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам и увеличиваются лишь на 2-3 см в год;
- процессы окостенения не завершены, но опорно-двигательный аппарат уже может выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу (однако перегрузки способны привести, в частности, к развитию плоскостопия);
- интенсивное развитие скелета идет параллельно с формированием мышц, сухожилий, связочно-суставного аппарата;
- возрастает способность ССС обеспечивать организм при интенсивных нагрузках; ЧСС достигает к 14-15 годам 70-76 уд. /мин., к 15-17 годам пульс составляет 65-75 уд. /мин.; под нагрузкой ЧСС - 189 уд. /мин.
- повышается выносливость к работе большой и умеренной; интенсивности, а также анаэробная производительность (однако тренировку на выносливость с большой нагрузкой следует проводить не чаще 2 раз в неделю);
- абсолютная мышечная сила достигает уровня взрослого человека к 16-18 годам;
- без специальной тренировки существенного увеличения высоты выпрыгивания не наблюдается;
- улучшается координация движений;
- систематические тренировки повышают способность игрока к анализу пространственной точности движений;
- лучше и быстрее усваиваются навыки как «ведущей», так и «неведущей» ноги;
- навыки начинают автоматизироваться;
- завершается развитие ЦНС, совершенствуются анализаторско-

синтетическая деятельность коры головного мозга, нервные процессы довольно подвижны;

заметно проявляется склонность к творчеству и соревновательности более объективной становится самооценка, мотивировка поступков значительно улучшаются способности, связанные с обучением и выступлениями в соревнованиях;

- тело увеличивается и по ширине, что уравнивает увеличение длины тела и сказывается на улучшении координации;

- физическая разница между юношами и девушками становится значительной: динамическая мобильность и сила у юношей - выше, а также быстрее происходит наращивание мускулатуры;

- заметно увеличиваются сила и скорость;

- все больше внимания на партнеров и все меньше эгоизма;

- осознанно воспринимают позиции и роли в команде, самооценка становится более реалистичной;

- созревают как независимые личности со своим мнением и особенностями, ожидают, что их будут воспринимать как равных партнеров.

Необходимо помнить о неравномерности многолетней динамики спортивных показателей: их темпы то возрастают, то падают. Специалистами замечено, что у талантливых спортсменов темпы прироста значительно возрастают через два года на третий. В зависимости от индивидуальных особенностей динамика может быть такой:

- первый год - значительный прирост показателей;

- второй год - прирост менее выражен;

- третий год - спад, ухудшение либо стабилизация;

- четвертый год - новый скачок показателей

Можно выделить три группы, когда скачкообразное улучшение показателей наступает в возрасте либо 15, либо 16, либо 17 лет.

В промежуточные периоды падения активности максимальные нагрузки и объем тренировочной работы увеличивать не нужно. Занятия следует сопровождать контролем над переносимостью нагрузок и процессом восстановления.

На что следует обратить внимание:

1. Основной упор в подготовке - на тренировку техники в ключевых условиях, т.е. закрепление основных технических навыков при нехватке времени и противодействии соперника.

2. Физические кондиции должны улучшаться через игры.

3. Отдельные показатели физической формы могут развиваться особо, но это нужно делать средствами, характерными для футбола.

4. Основная командная тактика и позиционные роли должны быть в центре внимания тренера.

5. Полезно выполнять упражнения на совершенствование реакции на движущийся объект, а также упражнения, помогающие совершенствовать максимальную частоту движений в условиях, максимально приближенных к игровым.

Рекомендуемый режим тренировочной деятельности:

4 раза по 2 часа в неделю (416 часов в году)

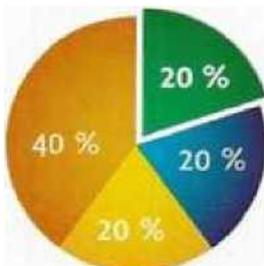
Учебные модули:

Модуль I. Специальная физическая подготовка - 20%

Модуль II. Техническая (техничко-тактическая) подготовка - 20%

Модуль III. Индивидуальная и групповая тактика - 20%

Модуль IV. Двусторонние игры с акцентом на выполнение заданий и свободной действий (импровизация) - 40%.



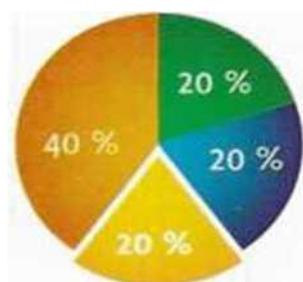
Содержание модуля I:

1. Подвижные и спортивные игры.
2. Бег и прыжки с различными заданиями на технику: круговая тренировка (станции).
3. Гимнастические и акробатические программы на силу и координацию (особенно в зале).
4. Игровые задания с мячом на развитие координационных и скоростно-силовых способностей: жонглирование, 1x1...



Содержание модуля II:

1. Игровые задания на быструю работу ног и контроль мяча: удары, передачи, ведение, дриблинг, прием мяча...
2. Круговая тренировка с акцентом на технику (дриблинг, обманные движения, удары, прием / ведение).
3. Игры и игровые задания с акцентом на индивидуальные тактико-технические действия (на ограниченном пространстве, с более сильным соперником, под прессингом).
4. Индивидуальное обучение технике с учетом сильной ноги.



Содержание модуля III:

1. Единоборства 1*1: продолжительные оборонительные действия.
2. Единоборства 1x1: продолжительные атакующие действия.
3. Игры с акцентом на групповые атакующие действия в различных ситуациях.
4. Игры с акцентом на групповые оборонительные действия в различных ситуациях: большинство, меньшинство, равный состав.



Содержание модуля IV:

1. Игры и игровые задания с акцентом на дриблинг и контроль мяча в ситуациях большинство / меньшинство, несколькими мячами, на несколько ворот.

2. Игры и игровые задания с вариацией атакующих действий, с акцентом на длительный контроль мяча.
3. Игровые задания с акцентом на оборонительные действия.
4. Контрольные игры (11x11) по системе 4-4-2; 4-3-3.

Рекомендации по организации и проведению занятий

Примерная структура занятия

Таблица - 36

Часть занятия	Содержание	Ключевые моменты	Продолжительность
<p align="center">I. Подготовительная часть (разминка)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - комплекс специальной заминки; - подвижные и спортивные игры; - круговая тренировка (станции) с акцентом на технику, развитие координационных и скоростно-силовых способностей; - комплекс программ по гимнастике и акробатике; - игровые задания на координацию и скорость выполнения технических приемов. 	<p>Подготовить и «разогреть» Все группы мышц для включения в активную часть тренировочного занятия.</p>	<p align="center">20-25 мин.</p>

<p style="text-align: center;">II (1). Основная часть</p>	<p>- круговая тренировка (станции) с акцентом на тактикотехнические действия: удары в цель, дриблинг/ обманные движения, прием / ведение, дриблинг/ передача, удары головой...;</p> <p>- круговая тренировка (станции) с мячом и без мяча на развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств: скоростно-силовые способности, скорость реакции, стартовая скорость, выносливость;</p> <p>- игры и игровые задания на обучение тактическим действиям («открывание», «забегание», игра в «стенку», «скрытая» передача / быстрый проход, «первая» передача, опека, страховка...);</p> <p>- игры на обучение атакующим и оборонительным действиям в различных ситуациях (большинство / меньшинство, несколькими мячами, четверо ворот, ограниченное пространство);</p> <p>- мини-игры в футбол 1x1; 2x2; 3x3; 4x4 с акцентом на дриблинг и контроль мяча.</p>	<p>- постоянный контроль мяча;</p> <p>- внимание на действия двумя ногами;</p> <p>- в паузах между играми выполнение заданий с акцентом на технику и тактико-технические действия;</p> <p>индивидуальный подход;</p> <p>- тренировка организовывается таким образом, чтобы при выполнении индивидуальных и групповых заданий не вносились изменения по ходу их выполнения и не терялось драгоценное время на обучение (разметка игровых зон поля, количественный состав групп);</p> <p>- привлечение более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности.</p>	<p style="text-align: center;">30-40 мин.</p>
--	--	--	--

<p style="text-align: center;">II (2). Основная часть (игровое время)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - игровые задания с акцентом на преодоление насыщенной обороны: длительный контроль мяча / передача в разрез, подключение защитников; - игровые задания с акцентом на оборонительные действия: зонная защита, передача мяча из глубины, контратака, быстрый переход к оборонительным действиям, игра в «линию» ...; - игры 7*7; 8x8; 9*9 (с «нейтральным», на ограниченном пространстве, на несколько ворот и несколькими мячами); - непродолжительные турниры (идеально подходит 5 * 5); - контрольные игры (11x11). 	<ul style="list-style-type: none"> - внимание на удары в цель из различных положений, передачу в разрез («скрытую» передачу) и импровизацию действий на завершающей стадии атаки; - внимание на пространственную ориентацию: зрительный контроль ближних, отдаленных и дальних позиций; - индивидуальный подход; - в паузах между играми выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-технические действия; - привлечение более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности; - постепенный переход к игре 11x11; - внимание на взаимодействие игровых линий, быструю и надежную игру в обороне, организацию атак через фланги, различные вариации 	<p style="text-align: center;">35-45 ин.</p>
--	---	--	---

		комбинационной игры, подключение к атакам игроков обороны и полузащиты, игру в пас, перекрестные перемещения в центральной зоне атаки; - обсуждать на тему тактики игры.	
III. Заключительная часть (заминка)	- индивидуальный отдых; - упражнения на восстановление.	Задача - восстановление после большой нагрузки.	5-10 мин.

Особенности тренировочного процесса игроков 16-17 лет

Рекомендуемый режим тренировочной деятельности в этот период - 5 раз по 2 часа в неделю.

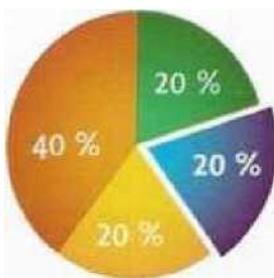
Учебные модули:

Модуль I. Специальная физическая подготовка - 20%.

Модуль II. Техническая (тактико-техническая) подготовка - 20%.

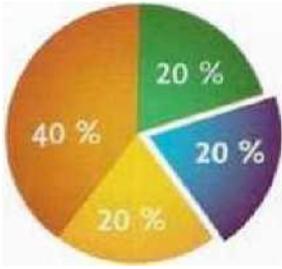
Модуль III. Групповая и командная тактика - 20%.

Модуль IV. Двухсторонние игры с акцентом на выполнение заданий - 40%



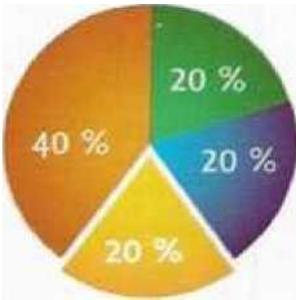
Содержание модуля I:

1. Бег и прыжки с различными заданиями: круговая тренировка (станции).
2. Бег в равномерном темпе
3. (общая выносливость).
4. Гимнастические и акробатические программы
5. на силу и координацию (особенно в зале).
6. Игровые задания с акцентом на специальную физическую подготовку: преодоление препятствий, игры от 1x1 до 11x11.



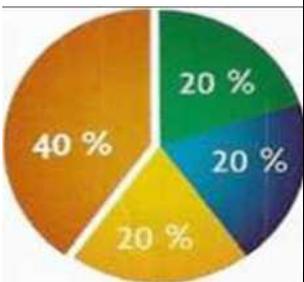
Содержание модуля II:

1. Игровые задания повышенной координационной сложности: удары в цель и обработка мяча
2. в опорном и безопорном положении, на большой скорости...
3. Игровые задания на «динамичную» технику
4. в условиях прессинга, ограниченного пространства и времени.
5. Игровые задания на точность, быстроту
6. и разнообразие тактико-технических действий.
7. Игровые задания с акцентом на тактико-технические действия в соответствии с игровым амплуа (позицией).



Содержание модуля III:

1. Игровые задания с акцентом на атакующие групповые действия в различных ситуациях: большинство, меньшинство, равный состав.
2. Игровые задания с акцентом на комбинационные действия на фланге.
3. Игровые задания с акцентом на комбинационные действия в центре.
4. Игровые задания с акцентом на оборонительные групповые действия в различных ситуациях - большинство, меньшинство, равный состав.



Содержание модуля IV:

1. Игры и игровые задания с акцентом на действия игроков средней линии.
2. Игры и игровые задания с акцентом на контроль мяча.
3. Игры и игровые задания с акцентом на организованные и неорганизованные действия соперника.
4. Игры и игровые задания с акцентом на «закрывание» и активный отбор мяча.

Рекомендации по организации и проведению занятий
Примерная структура занятия

Таблица – 37

Часть занятия	Содержание	Ключевые моменты	Продолжительность
<p>Подготовительная часть (разминка)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка с акцентом на техническую подготовку: индивидуально, в парах или небольших группах; - акробатические программы; - круговая тренировка (станции) с акцентом на развитие стартовой скорости, скоростно-силовых способностей, ведение мяча на скорости с последующим действием (например, удар в ворота); - спортивные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - В паузах между заданиями и играми - выполнение стрейчинга и специальной программы на развитие координационных способностей и силы - Постоянное изменение содержания разминки 	<p align="center">20-25 мин.</p>
<p>II (1). Основная часть</p>	<ul style="list-style-type: none"> - вариации игр с акцентом на повышение специальной физической подготовленности; - единоборства (1x1) с акцентом на атаку; - единоборства (1x1) с акцентом на защиту; - задания с акцентом на групповые 	<ul style="list-style-type: none"> - целевая направленность на обучение игровым ситуациям; - оптимальное чередование нагрузок и отдыха; - кратковременная интенсивная работа с последующим активным отдыхом; - постоянный контроль 	<p align="center">30-40 мин.</p>

	<p>взаимодействия в атаке: «открывание», «забегание», игра в «стенку», «скрещивание» и др.;</p> <p>- задания с акцентом на атакующие действия (комбинации) через середину/на фланге;</p> <p>- задания с акцентом на групповые взаимодействия в защите: действие защитника в зависимости от местоположения мяча, соперника, «страховка», прессинг (в зоне атаки, в середине поля или зоне обороны), взаимозаменяемость и т.д.;</p> <p>- задания с акцентом на технические и тактические действия в соответствии с игровым амплуа (позицией).</p>	<p>функционального состояния;</p> <p>- индивидуальный подход;</p> <p>- выполнение тактико-технических заданий в игровой форме, в паузах основное внимание заданиям той же направленности;</p> <p>- внимание на действия двумя ногами, дриблинг и финты.</p>	
<p>II (2). Основная часть (игровое время)</p>	<p>- игры и игровые задания с акцентом на действия игроков разных игровых амплуа</p>	<p>- внимание на целенаправленные индивидуальные тактико-технические действия в игровых ситуациях;</p>	<p>35-45 мин</p>

	<p>(позиций);</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры и игровые задания с акцентом на контроль мяча, создание голевых моментов; - игры и игровые задания с акцентом на «закрывание», зонную защиту, быстрое переключение с владения мячом к его активному отбору, передачу из глубины, контратаку; - игры и игровые задания с акцентом на расположение мяча, партнеров, соперника и игровой позиции; - контрольные игры 11x11 по системе 4-4-2 с плеймейкером и игрой в линию 4-4-2; 4-3-3; 4-2-3-1; 4-3-2-1 (только с 17 лет - 3-5-2). 	<ul style="list-style-type: none"> - игра в высоком темпе; - акцент на удары в цель из различных положений, передачу в разрез («скрытую»), креативность на завершающей стадии атаки; - акцент на взаимодействие игровых линий, быструю и надежную игру в обороне, организацию атак через фланги, различные вариации комбинационной игры, подключение к атакам игроков обороны и средней линии, игру в пас, перекрестные перемещения в центральной зоне атаки; - игра «три в линию» по ситуации в исключительных случаях; - дискуссии о тактике игры; - оптимальное чередование нагрузок и отдыха; - постоянный контроль функционального состояния. 	
--	---	---	--

<p>III. Заключительная часть (заминка)</p>	<p>- индивидуальные отдых; - упражнения на восстановление</p>	<p>- в зависимости от ситуации и мотивированность и игроков давать задания (например, непродолжительные удары по воротам); - каждая тренировка завершается кратким обсуждением.</p>	<p>5-10 мин.</p>
--	---	---	-------------------------

Подготовка футбольного вратаря

Акцент: становление и совершенствование мастерства. На этом этапе осуществляется тренировка специальной работоспособности, адаптация умений и навыков вратаря к взрослому футболу, выполнение большого объема специальной работы, поддержание физических кондиций и сохранение достигнутого уровня мастерства.

Цель: доведение технических навыков игры вратаря до высшей степени автоматизма. адаптация к экстремальным условиям игры.

Задачи:

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом специфики игры вратаря и уровня индивидуальной подготовленности;
- повышение соревновательного опыта и достижение высокого уровня эффективности и надежности игровых навыков;
- совершенствование индивидуальной атлетической подготовленности с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Соотношение видов подготовки

Таблица – 38

15, 16, 17 ЛЕТ	
Техническая (продолжить улучшать вратарскую технику, учиться выполнять более сложные упражнения)	15%
Интегральная (комплексное воздействие на все функции функциональной системы организма, неразрывно связанное в единый цельный процесс)	30%
Спец. физическая (сила, скорость, быстрота, выносливость)	15%
Тактическая	15%
Соревновательная	10%
Психологическая (принимать решения и брать ответственность, оценивать себя, соблюдать здоровый образ жизни, сохранять честолюбие, «жадность до игры»)	15%

Количество и продолжительность тренировки

Таблица - 39

В неделю/возраст - 15, 16-17 лет	
Спец. вратарская	60 мин (1 раз\неделя)
Количество тренировок	5 раз в неделю (общая продолжительность - до 100 мин), (15-30 мин. - спец. вратарское занятие).

Характеристика вратарей 15-17 лет

- Дальнейшее развитие силы, «взрывной мощности».
- Дальнейшее развитие скоростной выносливости.
- Дальнейшее развитие общей работоспособности.
- Выполнение технических приемов в усложненных условиях.
- Развитие способности к вероятному прогнозированию событий.
- Развитие способности анализировать и критически оценивать результаты.

- Собственной учебно-тренировочной деятельности.
- Способность находить пути самосовершенствования в футболе.

Содержание тренировки

Акцент: тренировочные задания в упражнениях, приближенных к игровой обстановке. Следует усложнять упражнения за счет увеличения скорости полета мяча, внезапности появления мяча, а также за счет сокращения дистанции, многократности ударов и т.д. Почти все упражнения, которые выполняют вратари на тренировке, должны состоять из координационных, скоростных и специфических действий. Хороший уровень координации позволяет выполнять правильно упражнения.

Технико-тактическая подготовка

Этот процесс длится непрерывно, только меняется сложность выполняемых приемов. Если вратарь не будет трудиться над совершенствованием технических приемов, не будет и роста мастерства:

- отработка падений и бросков вратаря за мячом;
- отработка выходов один на один с вратарем;
- игра вратаря одним, двумя кулаками в борьбе за верховые мячи;
- отработка игры ногами и руками при начале атаки команды;
- выбор позиции в воротах при атаке соперника.

Физическая подготовка:

- упражнения на развитие силы, скоростно-силовых качеств;
- упражнения на отработку быстроты двигательной реакции.

Психологическая подготовка:

- формирование и совершенствование психического состояния, которые позволяют лучше адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и

успешно в них выступать;

- способность к вероятному прогнозированию событий;
- способность координировать действия игроков обороны команды;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости,

распределения и переключения.

Роль тренера-преподавателя:

- строить обучение так, чтобы в игровых упражнениях проявлялось единство техники и тактики;

- оценить уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования;

- воспитание волевых качеств;

- должен быть спокоен, уверен в успехе, не раздражителен, не суетлив в сложных ситуациях;

- умение формировать и сплачивать коллектив и создавать здоровый психологический микроклимат в команде.

План-макет тренировки вратаря

Акцент: обращать внимание вратарей на то, чтобы все технические приемы выполнялись легко, уверенно, раскрепощенно, особенно в тренировочной игре.

Таблица -40

Задачи	Части занятия	Дозировка	Методические указания
Чаще выполнять различные упражнения с мячом в руках. Общеразвивающие и специальные упражнения в общей группе и в индивидуальной. Совершенствование индивидуальной технико-тактической и атлетической подготовленности	I. Подготовительная (в т.ч. вводная). - разминочный бег;	7 мин.	- характеристика нагрузки: специфическая; - направленность: смешанная; - режим работы: обучающий. - осуществлять правильную группировку; - решительная игра на выходах
	- упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации движений, прыгучести. II. Основная (Видео и фото: фрагменты игры вратаря в различных ситуациях). - скоростные эстафеты; - отработка основных технических приемов игры вратаря;	40 мин.	
	- специализированные упражнения. III. Заключительная - упражнение на восстановление дыхания, растяжение и расслабление; - подведение итогов.	5-7 мин.	

Психологические основы подготовки футболистов

Один из самых успешных и титулованных футбольных тренеров в истории, бывший наставник именитого английского клуба «Манчестер

Юнайтед». А. Фергюсон сформулировал следующие четыре составляющих успеха команды:

1. От тренировок и матчей футболисты должны получать удовольствие; игрокам не следует, с точки зрения самоотдачи, делить работу на рядовые тренировки и индивидуальные встречи - надо приучать подопечных тренироваться без поблажек.

2. Игроки должны быть прежде всего сильны «головой, а не ногами». Фундаментальное значение для успеха имеют характер и уверенность в своих силах; нельзя добиваться побед без желания постоянно работать над собой и прогрессировать.

3. Футболисты должны обладать воображением, фантазией, склонностью к импровизации. Задача тренера - открыть тот физический и тактический потенциал, которым располагает игрок. В футболе нельзя выигрывать на одном таланте, игра базируется на многих элементах, и талант - лишь один из них.

Должен присутствовать командный дух - без него побед не добиться!

Советы тренеру

Ментальный тренинг

Особое значение - внимательности, концентрированности, настойчивости

Индивидуальные задания по работе над сильными и слабыми сторонами

Поощрение за риск, самостоятельные действия

Тренинг когнитивных навыков

- Тренер должен знать, как привлечь внимание к тем элементам, которые помогут правильно разрешить ситуацию на поле.

- Необходимо настраивать игроков на то, чтобы они сами искали решение на основе анализа ситуации.

- Для этого необходимо развивать способность мыслить и углублять знания игроков об игре.

Психологическая подготовка в футболе - комплекс психолого-педагогических воздействий, цель которых - формирование и совершенствование психологических качеств спортсмена, необходимых как для спортивной деятельности, так и для жизни в целом.

Общая психологическая подготовка:

- развитие и совершенствование необходимых для спортивной деятельности психических качеств, формирование «спортивного характера»;

- обучение приемам психорегуляции, расслабления и восстановления;

Специальная психологическая подготовка заключается в формировании психической готовности к участию в конкретном соревновании - т.е. уверенности в своих силах и желания сделать все необходимое ради победы.

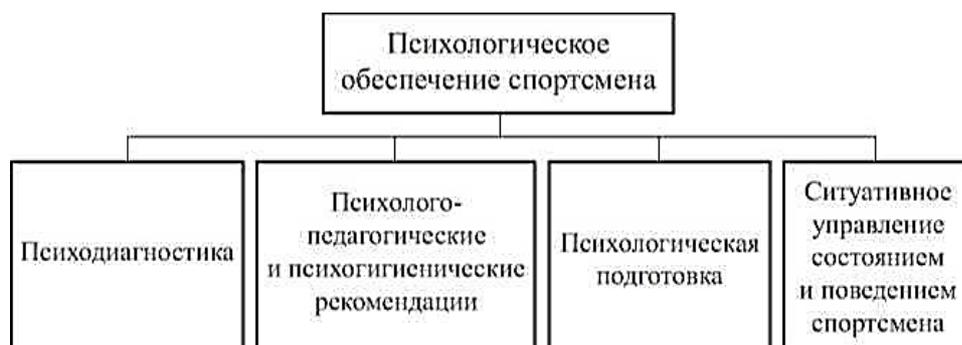


Рис. 2. Структура психологического обеспечения спортсменов (Сопов В.Ф., 2010)

Тренер-преподаватель должен помогать каждому игроку развивать важнейшие психологические качества: уверенность в себе, способность к мотивации, силу воли. Нужно культивировать взаимопомощь и взаимоуважение между членами учебной группы (команды). Контакты между футболистами могут как стабилизировать и даже улучшать игровое взаимодействие, так и разрушать его.

Наставнику приходится быть своеобразным экспертом по разрешению конфликтов и обеспечить оптимальный психологический климат в коллективе по линиям «игрок-игрок», «игрок-команда», «игрок-тренер», «тренер-команда» и т.д. В этом плане рекомендованы различные упражнения, игры на командное взаимодействие, а также индивидуальные и групповые беседы.

Психологические особенности футболиста

Таблица - 41

<p>Ментальность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - образ мышления, восприятия, воображения, манера чувствовать и думать - предрасположенность воспринимать мир определенным образом 		<p>Креативность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - творческие способности - оригинальные решения - готовность к созданию и применению новых идей
<p>Сильная ментальность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - решительность - умение рисковать - здоровая агрессивность - работа на команду 	<p>Слабая ментальность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утрата воли - отсутствие концентрации - сомнение в своих возможностях 	<p>Когнитивные навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хороший круговой обзор - умение видеть поле как можно больше и дальше - способность выбирать правильный способ действия - умение читать игру (оценка ситуации) - концентрация - восприятие (получение визуальной информации и ее анализ) - предвидение (способность предугадать будущий ход событий)

Задачи психологической подготовки в футболе

Таблица – 42

<p>К тренировкам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитание профессионального отношения к футболу - Раскрытие перед игроком всех трудностей тренировочной работы - Правильное восприятие больших нагрузок - Правильное отношение к спортивному режиму - Правильное отношение к нервно-психическому и физическому утомлению
<p>К матчам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитание спокойствия, хладнокровия, уверенности в себе и партнерах - Правильное реагирование на действия соперника, ошибки партнеров и арбитра - Умение управлять своим состоянием перед матчем, в ходе игры и после нее - Умение переносить неудачи и делать из них правильные выводы

Спортивное питание

Питание футболиста должно соответствовать той нагрузке, которую он испытывает в тот или иной период. Правильное питание способствует эффективному функционированию организма и своевременному восстановлению сил.

Основные элементы, потребляемые с пищей, которые обеспечивают функционирование организма человека

Таблица - 43

Наименование	Воздействие	Источники	Нормы потребления
Углеводы (гликоген)	Короткие взрывные действия зависят главным образом от быстрых мышечных волокон (БМВ), которые потребляют сахар из крови как источник энергии. При расходовании запасов гликогена уровень сахара в крови падает, в этот момент в работу вступают медленные мышечные волокна (ММВ), и эффективность двигательных действий снижается	Крупы, рис, макароны, картофель, бобы, горох, молочные продукты, овощи, фрукты, картофель, хлеб	Углеводы используются до, после и во время тренировки. До игры: - вечером за 2-3 дня до игры - за 2-4 часа до игры - за 2 часа до разминки Во время игры: - в перерыве принимаются энергетические напитки После игры: - в течение 24 ч. следует употребить 10 г углеводов на 1 кг веса тела (энергетические напитки)
Белки	Способствуют росту мышц, восстановлению поврежденных тканей, а также являются «топливом» при истощении запасов гликогена	Молоко, яйца, мясо, рыба, картофель, рис, зеленые овощи, крупы, хлеб, орехи	На 1 кг веса должно приходиться около 2,3 г чистого белка в сутки

Жиры	Являются как «топливом», так и материалом для стенок клеток, а также катализатором усвоения витаминов. Так называемые «хорошие» жиры (рыбий жир) предотвращают сужение сосудов; «плохие» (фастфуд) - напротив, способствуют их сужению и риску развития сердечно-сосудистых заболеваний	Продукты животного происхождения (мясо, рыба, сливочное масло, сметана, сыр), шоколад, кондитерские изделия.	Суточная норма жиров - 1,8-1,9 г на 1 кг веса
Жидкость	При нагрузках, в виде пота, идет потеря жидкости, из-за чего снижается количество циркулирующей в теле крови и, соответственно, поступление кислорода и питательных веществ в мышцы. Потеря жидкости в количестве 1% от веса тела отрицательно влияет на двигательные действия	Вода, в т.ч. минеральная, энергетические напитки и пр.	По потребности, но не менее полутора-двух литров в день
Минеральные вещества (натрий, калий, кальций, фосфор, магний)	Необходимы для образования костных и мышечных тканей, превращения пищи и жидкости в «топливо» для мышц и передачи импульсов от нервов к мышцам. Организм теряет минеральные вещества (в виде их солей) при потоотделении	Орехи, крупы, макароны, рис, горох, фрукты, овощи, молочные продукты, рыба, мясо	Суточная потребность для спортсмена не определена - принимаются по показаниям. Так, научно определенная суточная минимальная потребность в кальции для человека - 1 грамм, но для спортсменов в условиях повышенных нагрузок доза может быть значительно увеличена
Витамины	Играют роль катализаторов, без которых замедляются важнейшие биологические процессы, а также защищают организм от токсичных воздействий	Молоко, рыба, мясо, яйца, овощи, фрукты, растительное масло, солнечный свет, биологически активные добавки	Витамины групп С и В должны включаться в ежедневный рацион, поскольку они не могут запасаться в организме длительное время. В сутки спортсмену требуется не менее 500 мг витамина С

Металлы (железо, цинк, медь, хром)	Недостаток железа может привести к анемии, тахикардии, судорогам, вялости, апатии, потере аппетита. Медь нужна для образования Тканей организма, защищает от вредных соединений, способствует усвоению железа. Дефицит хрома приводит к нарушению снабжения мышц кислородом и усталости. Цинк нужен для усвоения углеводов	Крупы, цельнозерновой хлеб, нешлифованный рис, яблочный сироп, овощи, орехи, сыр, мясо, крупы, печень, брокколи, грибы, устрицы	Суточная норма потребления железа составляет 18 мг, цинка - 10 мг, меди - 1-3 мг, хрома - 150-250 мг
---	---	---	--

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица - 44

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу
			2
9.	Стойка для обводки	штук	20

10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица – 45

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

4.2. Кадровые условия

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

4.3. Информационно-методические условия

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М., Academia, 2003 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-onkin-vd-farber-da-voznrastnava-fiziologiva-fiziologiva-razvitiva-rebenka_97b_1_fb2aebc.html

2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. 3. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987.

3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие. - М.: Советский спорт, 2003 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.dokaball.com/images/files/Guba_V_P_-_Integralnava_podgotovka_futbolistov-2.pdf

4. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13 Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. - Смоленск, 2017 [Электронный ресурс].- Режим доступа:

http://www.sgafkst.ru/images/nauka/izdat/deti_sport_sdorovve_vvip-13_2017.pdf

5. Дроздова М.С., Филимонова С.И., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О., Казакова В.М. Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменов условно мужских видов спорта Культура физическая и здоровье. - 2018. - Т. 66. - № 2. - С. 119-121.

6. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1966 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://footballstudv.ru/sites/default/files/article/1043/files/zaciorskiv-vm-fizicheskie-kachestva-sportsmena_4735581a262.pdf

7. Золотарев А.П. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов // А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.З. Ивасев. Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2004. - № 1-4.

8. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №3.

9. Иванов О.Н., Портнов А.В. Начальная подготовка вратаря в футболе (учебно-методическое пособие). - Малаховка, ФГБОУ ВО «МГАФК», 2015.

10. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболистов. Учебно-метод. пособие / О.Н. Иванов, МГАФК. - Малаховка, 2018 [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

https://footballstudv.ru/sites/default/files/article/1045/files/02.Этапы_многолетней_подготовки_футболистов.pdf

11. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. - М.: Сов. спорт, 2010.

12. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М: Профиздат, 2011. - 408 с.

13. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола: Научно-исследовательская работа. - М.: 2017.

14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.

15. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 96 с.: ил.

16. Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. №880 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/563677665>

17. Программа подготовки футболистов 10-14 лет: Методические рекомендации. - РФС, 2015 г. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://static.rfs.ru/content/page/document/2018/02/5a86fb253872b.pdf>

18. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 192 с.

19. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. - М.:

Советский спорт, 2005. - 76 с.

20. Сучилин А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: диссертация ... доктора педагогических наук в форме науч. докл.: 13.00.04. - Волгоград, 1997. - 78 с.: ил.

21. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. - 8-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 464 с.

22. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. - 2004. №4.

23. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. - Малаховка, 2015. - 184 с.

24. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии / Под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. - Москва-Воронеж, 2010.

25. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. - М.: Человек, 2015. - 208 с.

26. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин и др. Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011.

27. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999.

28. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде: Учебное пособие. - М.; Олимп: 2010.

29. Шамардин А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: Монография. - Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2009. - 264 с.

30. Carsten Dohm, Thomas Frank "Age-related Training. Volume 1: 5-14 years old". Danish Football Association. 2017.

31. FIFA COACHING. Подготовка тренеров ФИФА. - Цюрих, 2004.

32. Stula A. Systemy szkolenia pilkarzy w wybranych rrajach I klubach europejskich. Badania wspomagajace efektywnosc szkolenia w Polsce / A. Stula, R. Firlus. - Opole, 2014. - 225 p.

33. Stula A. Wybrane zagadnienia szkolenia I analizy gry pilkarzy noznych / F. Stula. - Opole, 2012. - 253 p.

34. Willy Ruttensteiner "Learn from the Best". Match and training philosophy for football coaches. 2010 Austrian Football Association.

35. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения программы.

Сайт Министерства спорта Российской Федерации -
<http://sport.minstm.gov.ru>

Официальный сайт Министерства образования и науки РФ -
<http://www.minsport.gov.ru>

Сайт Российского футбольного союза - <https://rfs.ru/>

Страница Программ РФС - <https://rfs.ru/subject/1/projects>

Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru/>

Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib -
www.iqlib.ru

Таблица - 45

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет			
				Количество							
Для спортивной дисциплины «футбол»											
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-	
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-	
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4	

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

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

Теоретическая подготовка

Таблица - 47

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.

				Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

				соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

			достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ «НОВОСИБИРСК»
(АНО «ФК «НОВОСИБИРСК»)

ПРИКАЗ

11 августа 2023

№ 177

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 11.08.2023 дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» Автономной некоммерческой организации «Футбольный клуб «Новосибирск».

2. Разместить Программу на официальном сайте Футбольной академии АНО «ФК «Новосибирск».

3. Контроль за исполнением приказа возложить на директора футбольной академии АНО «ФК «Новосибирск» Комкова В.Ю.

Генеральный директор



А.В. Голоконский