



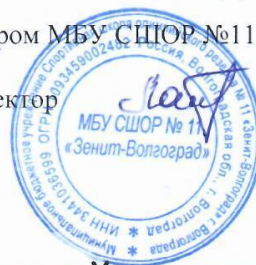
муниципальное бюджетное учреждение  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 11 «ЗЕНИТ-ВОЛГОГРАД»  
г.ВОЛГОГРАДА

УТВЕРЖДЕНА

Директором МБУ СШОР №11 «Зенит-Волгоград»

Директор

А.В. Лаптев



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ

муниципального бюджетного учреждения  
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 11  
«ЗЕНИТ-ВОЛГОГРАД» г.ВОЛГОГРАДА

**Срок освоения до 12 лет**

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ  
(Утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 147)

**РАЗРАБОТАНА: заместитель директора  
по методической работе, к.п.н. Неретин А.В.**

Волгоград – 2017



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ФГБУ «ВЦСПС» №11 «Зенит-Волгоград»

«Зенит-Волгоград» А.В. Лаптев

«01» сентября 2017 год

**Автор программы:**

Неретин Александр Валериевич - к.п.н., зам. директора по методической работе

**Рецензенты:**

Шамардин Александр Александрович – д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теория и методика футбола

Марушкин Юрия Федорович – к.п.н., заслуженный тренер России, старший инструктор методист высшей категории.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>6</b>
1. Порядок зачисления спортсменов	6
2. Основные цели и задачи программы	6
3. Особенности осуществления и основные формы спортивной подготовки	7
4. Режим работы и организация тренировочных сборов	7
5. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол	9
6. Задачи на этапе многолетней подготовки	10
7. Критерии оценки выполнения программы на этапах многолетней подготовки	12
8. Показатели соревновательной деятельности (виды и количество соревнований)	13
9. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол	14
10. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	15
<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>17</b>
1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки футболистов	17
2. Планирование спортивной подготовки	17
3. Режим работы и тренировочная нагрузка	22
4. Физическая подготовка	23
5. Техничко-тактическая подготовка	27
6. Теоретическая подготовка	34
7. Воспитательная работа и психологическая подготовка	39
8. Инструкторская и судейская практика	45
9. Педагогический и медико-биологический контроль	45
10. Восстановительные мероприятия в подготовке футболистов	47
11. Контрольно-нормативные испытания	48
<b>ПЛАН СОРЕВНОВАНИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>	<b>59</b>
1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол	59
2. Календарь спортивных соревнований	59
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b>	<b>60</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по футболу муниципального бюджетного учреждения Спортивной школы олимпийского резерва №11 «Зенит-Волгоград» г.Волгоград (далее – программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом № 147 от 27 марта 2013 года и Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554). Настоящая программа по футболу реализует на практике принципы государственной политике в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

Данная программа является адаптированной к деятельности муниципального бюджетного учреждения Спортивной школы олимпийского резерва №11 «Зенит-Волгоград» г.Волгограда (далее – МБУ СШОР №11).

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов на этапах начальной подготовки (НЭ), тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (ТЭ), этапах совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ), которые организуются в МБУ СШОР №11.

Данная программа по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания групп подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решения следующих основных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование здорового образа жизни у занимающихся;
- содействие всестороннему гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов;
- обеспечение условий для организации активного содержательного досуга;
- подготовка спортсменов-разрядников;
- подготовка резерва сборных команд области, межрегионального объединения, юношеских сборных команд России.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы по футболу, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура

годового цикла. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые тренировочный план, схема построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

При разработке программы были учтены основные положения: теории и методики физической культуры, спорта (футбол), возрастной физиологии и педагогики, спортивной медицины, гигиены и психологии; передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, практические рекомендации ведущих специалистов футбола.

Программа предназначена для тренеров, руководителей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

# НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

## 1. Порядок зачисления спортсменов.

Зачисление спортсменов в МБУ СШОР №11 происходит в соответствии с Порядком приема, перевода и отчисления лиц в муниципальное бюджетное учреждение Спортивную школу олимпийского резерва № 11 «Зенит-Волгоград» г.Волгограда. В МБУ СШОР №11 зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления спортсменов необходимо предоставить следующие документы: заявление установленного образца о приеме в МБУ СШОР № 11; две фотографии размером 3x4; копию документа, удостоверяющего личность поступающего (паспорт (при наличии), копию свидетельства о рождении и др.); медицинский допуск, свидетельствующий об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для прохождения спортивной подготовки, выданную не более чем за три месяца до даты подачи заявления. При переходе из другой спортивной организации предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

## 2. Основные цели и задачи программы.

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

Основной целью программы является улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по футболу.

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
3. Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Формирование спортивной мотивации.
5. Профессиональное самоопределение.
6. Раскрытие потенциальных возможностей спортсменов и достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.
7. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол.

### **3. Особенности осуществления и основные формы спортивной подготовки.**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

### **4. Режим работы и организация тренировочных сборов.**

Режим тренировок и продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;
- б) по программам спортивной подготовки;
- в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки;

При этом необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в возрасте занимающихся не более 2-х лет и в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного

сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, могут организовываться и проводиться тренировочные сборы.

При организации и проведении тренировочных сборов необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами и других);

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов:

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап спортивного совершенствования	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	Состав команды для участия в соревнованиях
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	



1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	Не менее 70% от состава группы, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

**5. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	До 1 года	Допускается с 7 лет по заявлению родителей	12-15
	Свыше 1 года	8	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации 2 года	10	12-14
	Углубленной специализации 3 года	12	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	6-10
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8

## **6. Задачи на этапе многолетней подготовки.**

### **6.1. Этап начальной подготовки**

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности к футболу, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Максимальная продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

### **6.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности к футболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- повышения уровня общей и специальной физической подготовки;
- прочное освоение техники футбола и умения эффективно применять её в игре;
- овладение групповыми и командными тактическими действиями;
- определение каждому занимающемуся игрового амплуа;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, воспитание психологических и морально-волевых качеств, наиболее необходимых в футболе.

#### Задачи спортивной подготовки в зависимости от возраста:

1) 10-11 лет: укреплять здоровье и закаливать организм занимающихся; прививать устойчивый интерес к занятиям футболом; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовиться и выполнить нормативы, овладеть техническими приемами; которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требование III юношеского разряда (11-12 лет изучить – элементарные теоретические сведения о врачебном

контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

2) 12-13 лет: укрепить здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11x11) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования II юношеского разряда (13-14 лет); воспитывать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры. В процессе обучения у занимающихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнить упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

3) 14-15 лет: совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных ситуациях; определить игровые; готовиться к участию в соревнованиях, приобрести опыт игры с высококвалифицированными командами, выполнить классификационные требования для получения II разряда (14-15 лет) и I разряда (16-17 лет).

### **6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)**

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших первый спортивный разряд. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование. Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

#### **6.4. Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)**

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норму мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. По решению тренерского совета возможно включение в данную группу спортсменов, со спортивным разрядом – Кандидат в мастера спорта, которые имеют перспективу подписания контракта с футбольными клубами РФПЛ и ПФЛ, с возможностью играть в молодежном или основном составе. Продолжительность этапа без ограничений, возраст спортсмена и продолжительность этапа не ограничиваются, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья и спортивного долголетия.

### **7. Критерии оценки выполнения программы на этапах многолетней подготовки.**

#### **7.1. Этап начальной подготовки:**

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения техники футбола, навыков гигиены и самоконтроля.

#### **7.2. Тренировочный этап:**

1. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
3. Освоение объёмов тренировочных нагрузок предусмотренных

программой по футболу.

4. Освоение теоретического раздела программы.
5. Выполнение - юношеского разряда.

### **7.3. Этап совершенствования спортивного мастерства:**

1. Уровень физического развития и функционального состояния спортсменов.
2. Освоение спортсменом объёмов тренировочной и соревновательной нагрузок.
3. Динамика спортивно-технических показателей.
4. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.
5. Выполнение - Первого взрослого разряда.
6. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

### **7.4. Этап высшего спортивного мастерства:**

1. Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
2. Призовые места в соревнованиях всероссийского уровня.
3. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.
4. Выполнение разряда – Кандидат в мастера спорта.

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

## **8. Показатели соревновательной деятельности (виды и количество соревнований)**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	1	1	2	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32	32

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### 9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	16
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	5-6	5-7	7-12	7-12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728	832
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624	624

**10. Распределение объема тренировочной нагрузки по разделам спортивной подготовки на этапах многолетней подготовки по виду спорта футбол**

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года		
		6 ч.	7 ч.	7 ч.	9 ч.	9 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.	14 ч.	16 ч.
1.	Теоретическая, психологическая подготовка	10	10	10	22	22	40	40	40	55	55
2.	Общая физическая подготовка	50	40	40	40	40	40	40	40	30	30
3.	Специальная физическая подготовка	40	50	50	55	55	70	70	70	75	75
4.	Техническая подготовка	90	100	100	115	115	100	100	100	90	90
5.	Тактическая подготовка	20	30	30	60	60	80	80	80	103	180
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	66	70	70	100	100	125	125	125	130	130
7.	Контрольные и календарные игры	2	26	26	30	30	52	52	52	78	78
8.	Контрольные испытания	10	10	10	10	10	15	15	15	25	25
9.	Участие в организации соревнований, инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	20	20	20	30	30
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	34	34	34	56	75
<b>Всего часов за 48 недель</b>		<b>288</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>432</b>	<b>432</b>	<b>576</b>	<b>576</b>	<b>576</b>	<b>672</b>	<b>768</b>
11.	Подготовка на тренировочных сборах и в спортивном лагере	24	28	28	36	36	36	48	48	56	64
<b>Всего часов за 52 недели</b>		<b>312</b>	<b>364</b>	<b>364</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

**10.1. Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки первого года (ГНП-1) по виду спорта футбол**

№	Разделы спортивной подготовки	Всего часов	Этапы и годы спортивной подготовки												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теоретическая, психологическая подготовка	<b>10</b>	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	
2.	Общая физическая подготовка	<b>50</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5	-	5
3.	Специальная физическая подготовка	<b>40</b>	1	-	-	7	11	10	6	-	-	3	-	2	
4.	Техническая подготовка	<b>90</b>	10	9	8	7	5	7	7	8	9	10	-	10	
5.	Тактическая подготовка	<b>20</b>	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	-	2	
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	<b>66</b>	5	10	11	4	-	-	6	10	10	4	-	6	
7.	Контрольные и календарные игры	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	
8.	Контрольные испытания	<b>10</b>	4	-	-	-	-	-	-	-	4	2	-	-	
9.	Участие в организации соревнований, инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Всего часов за 48 недель</b>		<b>288</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	
11.	Подготовка на тренировочных сборах и в спортивном лагере	<b>24</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24	-	
<b>Всего часов за 52 недели</b>		<b>312</b>											<b>24</b>		



## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### **1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки футболистов.**

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку футболистов следует рассматривать как единый тренировочный процесс, обеспечивающий преемственность целей, задач, средств и методов на всех этапах тренировки с первого до одиннадцатого года обучения.

2. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы в пределах, которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

3. В процессе многолетней подготовки необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

6. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

Основываясь на общих закономерностях построения тренировочного процесса, в программе для данного этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности.

Занятия проводятся в форме тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи футбольного образования. В ходе проведения тренировок используется, в том числе и индивидуальный подход. На тренировках по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.).

### **2. Планирование спортивной подготовки.**

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, в основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты

выполнения предыдущих планов преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. Объёмы нагрузок должны быть реальными для каждого возраста.

В спортивных учреждениях разрабатываются перспективные (длительное время), годовое и этапное (на год) текущие (на каждый месяц, микроцикл) и оперативные (отдельное занятие) планы.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед центром спортивной подготовки по футболу является качественное планирование учебного материала. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании тренировочного процесса учитываются задачи, стоящие перед данной тренировочной группой, материально-техническая база школы, результаты выполнения, предыдущих планов, преемственность к перспективности.

На каждую тренировочную группу в МБУ СШОР №11 разрабатывается перспективный план работы (на 2 или 4 года). Перспективный план подготовки спортсменов конкретной группы должен включать следующие разделы:

- краткую характеристику тренировочной группы;
- цель и основные задачи на планируемый период;
- этапы подготовки, их продолжительность, основную направленность процесса тренировки на этапах;
- основные соревнования;
- спортивно-технические показатели и модельные характеристики по годам;
- комплектование тренировочной группы;
- педагогический и врачебный контроль.

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

Одновременно на каждую тренировочную группу составляется годовой и месячный планы тренировочной работы. На основе месячного плана составляются недельные микроциклы и планы-конспекты каждого занятия. Кроме того, начиная с 13-14-летнего возраста, на каждого перспективного учащегося составляется индивидуальный план подготовки, в том числе на каждого юного футболиста, обучающегося в специализированных классах.

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 10-12 и 11-12 лет основная направленность тренировка - обучающая, для данных тренировочных групп не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годовом цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко: в годовом цикле выделяются три периода -

подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировка в этом периоде должна носить разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

На данном этапе (общем подготовительном) целесообразно планировать больше занятий по общефизической подготовке. В это время создается фундамент для успешного выступления в соревновательном периоде. Уделяется много внимания и совершенствованию техники игры в футбол. Примерное содержание в процентах по видам подготовки выглядит так: 50% — физическая подготовка, 40% — совершенствование в технике игры и 10% — совершенствование в тактике. На этом этапе постепенно увеличивается объем работы с некоторым увеличением интенсивности занятий. Тренировочный объем растет вплоть до весеннего этапа, после чего стабилизируется и несколько снижается. Интенсивность же нагрузки на первом этапе невелика. Когда начинает снижаться объем работы, увеличивается интенсивность, которая достигает максимума перед началом соревновательного периода.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности юных футболистов с учетом специфики игры, а также технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять тренировочной работы.

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период. У юных футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

В соревновательном периоде планирование занятий зависит от календарных игр. Если между игровой цикл составляет неделю, то можно придерживаться схемы тренировочного цикла. Если же меньше, то надо планировать нагрузки, помня, что после игры и большой нагрузки восстановление длится около двух суток.

В принципе необходима такая система чередования тренировочных занятий и отдыха, чтобы основные занятия проводились на фоне восстановления и повышения работоспособности. Иными словами, через каждый определенный отрезок тренировочного процесса юный спортсмен должен приобретать способность выполнить прежнюю работу, не снижая ее качественных и количественных показателей, а повышая их. Конечно, в различные периоды и этапы продолжительность таких отрезков будет различной. Но в каждый данный момент тренировки нагрузки должны быть оптимальными. Они должны соответствовать возможностям футболиста и вызывать не переутомление, а рост работоспособности.

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Фактическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка предусматривает совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна способствовать более высокому уровню тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопониманию в звеньях, линиях, овладению различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В этом периоде юные футболисты должны пройти курс диспансеризации, а если необходимо, лечение и профилактику,

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

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

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

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

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

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроек в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление в совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако на все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время

последующего обязательного отдыха можно получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и их тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

### **3. Режим работы и тренировочная нагрузка.**

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Недельный режим спортивной подготовки, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать в тренировочных группах – 4 академических часов.

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

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

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

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

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинации, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

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

В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трем уровням нагрузке соответствует следующее пульсовые зоны:

большая нагрузка - свыше 14500 сердечных сокращений;

средняя нагрузка - от 8000 до 14500 сердечных сокращений;

малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

#### **4. Физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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

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

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

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

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

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте(стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловля мяча.

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

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

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

4. Акробатические упрощения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и повороты.

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

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

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

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратные прыжки с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Толкание ядра.

8. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).



### Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, даек от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-60 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку,

опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

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

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

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

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной

высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

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

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же поворотом до 100°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка па руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **5. Техничко-тактическая подготовка.**

К основным средствам технико-тактической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

1. Соревновательная деятельность (официальные, контрольные, товарищеские и другие игры) совершенствует всю совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

2. Специальные упражнения (стандартные упражнения, игровые, упражнения в «квадратах», двусторонние игры) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

На занятиях применяются следующие методы обучения спортивной техники: словесный, наглядный, повторный, интервальный, сопряженный, идеомоторный, метод использования технических средств обучения, соревновательный метод.

### **Этап тренировочный (этап спортивной специализации)**

#### **1-го и 2-го годов подготовки**

Схема тренировочного процесса:

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки
2. Упражнения специальной разминки

Основная часть

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

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения

*Удары по мячу ногой.*

Удары подъемом / внешней, внутренней частью и серединой / стопой / внутренней и внешней стороной / по неподвижному, катящемуся, прыгающему

и летящему мячу. Удары перекидные / через голову противника /. Резаные удары / внутренней и внешней частью подъема/ по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полулета / всеми способами/. Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; маскируя момент и направление предполагаемого удара.

#### *Удары по мячу головой.*

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад / по ходу полета мяча /, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резанные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точност.

#### *Остановка мяча.*

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90 градусов в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

#### *Ведение мяча.*

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

#### *Обманные движения / финты /.*

Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой / без касания или с касанием мяча подошвой / или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника /«скрещивание»/; ложная передача мяча партнеру.

#### *Отбор мяча.*

Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

#### *Вбрасывание мяча.*

Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность / по коридору шириной 2-3 м /.

*Техника игры вратаря.*

Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями / двумя, одной / в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

*Тактика игры. Упражнения для совершенствования умения ориентироваться.*

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке / играют 3-4 пары/. 8-6 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

*Тактические действия полевых игроков.*

В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении: уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча; выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр; применять «скрещивание» и игру «в стенку»; начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите: уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки /контролировать подопечного игрока соперника / и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнеру; правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать с вратарем; уметь правильно занимать позицию и страховывать партнера при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

*Тактика вратаря.*

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с

защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

*Учебные игры.*

В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке. Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го и 4-го годов подготовки**

*Техника игры*

*Удары по мячу ногой.*

Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180гр. и в прыжке. Резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» /носком/ .Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность.

*Остановка мяча.*

Остановка с поворотом на 180 о – внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий .

*Ведение мяча.*

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

*Ложные движения / финты /.*

Обучение финтам; показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево – посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом ( финт Месхи ); при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Выполнение двух следующих один за другим финтов /когда первый финт противник сумел разгадать /.

*Отбор мяча.*

Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча с падением на руки /соблюдая правила вбрасывания мяча /.

*Техника игры вратаря.* Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги / в группировке и без группировки /. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой о выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

*Тактика игры*

*Тактические действия полевых игроков.* Совершенствование игры по избранной тактической системе.

В нападении: уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников; менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнер; правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам; совершенствовать тактические комбинации с переменной мест и комбинации из стандартных положений.

В защите: совершенствовать метод комбинированной обороны; центральным защитникам уметь играть по зонному принципу; подстраховывать партнеров; создавать численное превосходство в обороне; организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот; быстро приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря.* Уметь выбирать место / в штрафной площади / при ловле мяча на выходе и на перехвате; выходить для броска в ноги, точно определяя момент для выхода из ворот и броска в ноги; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать контратаку.

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года подготовки**

*Техника игры*

*Удары по мячу ногой.*

Совершенствовать точность ударов/ в цель, в ворота, движущемуся партнеру /. Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений/ боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением/. Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

*Удары по мячу головой.*

Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

*Остановка мяча.*

Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

*Ведение мяча.*

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

*Ложные движения / финты /.*

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

*Отбор мяча.*

Совершенствовать умение определять /предугадывать/ замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

*Вбрасывание мяча.*

Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

*Техника игры вратаря.*

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее /уступающее/ движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

*Тактика игры*

*Тактические действия полевых игроков.* Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков / быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др./ Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении: совершенствовать – быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать – игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и подстраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

*Тактика вратаря.*

Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на



выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### *Техника игры*

##### *Удары по мячу ногой.*

Совершенствовать точность ударов/ в цель, в ворота, движущемуся партнеру/. Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений / боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением/. Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

##### *Удары по мячу головой.*

Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

##### *Остановка мяча.*

Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

##### *Ведение мяча.*

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

##### *Ложные движения / финты /.*

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

##### *Отбор мяча.*

Совершенствовать умение определять /предугадывать/ замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

##### *Вбрасывание мяча.*

Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

##### *Техника игры вратаря.*

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее /уступающее/ движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

##### *Тактика игры*

*Тактические действия полевых игроков.* Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков / быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др./ Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении: совершенствовать – быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать – игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и взаимную страховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

*Тактика вратаря.*

Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

## **6. Теоретическая подготовка.**

### Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ. Развитие футбола в РФ и за рубежом.

Физическая культура - составная часть культуры РФ, одно из средств воспитания, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защиты Родины.

Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮСШОР и интернаты спортивного профиля.

Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в РФ. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Развитие футбола в РФ. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всесоюзные соревнования по футболу: чемпионат и кубок РФ. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенства Европы, Мира, Олимпийские игры).

Всесоюзные и международные юношеские фестивали («Кожаный мяч», молодёжные игры, УЕФА, чемпионаты Европы и Мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола РФ, УЕФА, ФИФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### Тема 2. Сведения о строении и функциях организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строениях и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Совершенствование функции мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

### Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим питания спортсмена. Витаминизация организма.

Гигиена. Общие понятия о гигиене.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногами. Гигиена полости рта.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятия спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятием по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

### Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

#### Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, доколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

#### Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций, организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

#### Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической, подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

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

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляете к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

#### Тема 7. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом -

рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения технических приёмов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовки для юных футболистов.

Основные недостатки техники футболистов и пути их устранения.

### Тема 8. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактики и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2. Тактика отдельной линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: выдохший темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону с переменной местами, усиления темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангам и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание все игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховке к взаимной страховке (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения вне игры.

Тактические комбинации (нападении и защите) при выполнении ударов: в начальном отворот угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану - заданию.

Зависимость тактического построения игры своей команды о тактики противника, индивидуальной подготовки игроков от размера поля, метеорологических условий, и других факторов.

### Тема 9. Психологическая подготовка. Морально-волевой облик российского спортсмена.

Моральные качества присущее человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умения преодолевать трудности, чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

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

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболиста в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

#### Тема 10. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководством действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ).

разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности,

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

#### Тема 11. Планирование спортивной тренировки и учет.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

#### Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях: Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Опека результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнования.

### Тема 13. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

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

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Значения отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

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

### Тема 14. Места занятий, оборудование и инвентарь

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца- мишени и т.п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

## **7. Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

В данном разделе программы отражаются основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки со спортсменами тренировочных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в МБУ СШОР №11. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в духовном и нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. На эффективности воспитательной работы отрицательно сказывается недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях



должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные случаи, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсмена, как естественно и колебание его работоспособности. В этих случаях большее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств — одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относится беседа, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуации преодоления страха, волнений, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно - психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Для возраста 7-9 лет:

1. Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: утренней зарядке, подвижным и спортивным играм в свободное время, физкультпаузам, физкультминуткам.

2. Воспитывать нравственные чувства: сопереживания, сдержанности, отзывчивости, товарищества, коллективизма.

3. Воспитывать эстетические чувства: красоты и правильности движений.

4. Формировать знания: об основах физической культуры в различных исторических эпохах, о правилах поведения на занятиях, о соблюдений правил техники безопасности, о личной и общественной гигиене, о режиме дня.

5. Обучать жизненно необходимым способам двигательной деятельности: вращениям, падениям, лазанию, перемещению в пространстве, преодолению препятствий, взаимодействиям, двигательной ритмике. Учить оценивать и дозировать усилия при выполнении двигательных действий.

6. Развивать интеллектуальные способности: любознательность, поиск эффективных решений двигательных задач, осмысление своих действий и их целесообразности.

7. Содействовать развитию психических функций: памяти, внимания, переключения внимания, восприятия формы движений, воли.

Для возраста 10-15 лет:

1. Формировать потребность самопознания. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

2. Воспитывать нравственные качества: умеренность, сдержанность, уважение к другим людям, дисциплинированность, чувство ответственности и взаимопомощи.

3. Воспитывать эстетические чувства: красоты и гармонии движений.

4. Сформировать знания: о влиянии физического воспитания на организм человека, о сущности физической нагрузки.

5. Развивать интеллектуальные способности: самооценку и самоанализ движений, исследовательскую и творческую деятельность. Развивать организаторские и руководящие способности.

6. Способствовать развитию психических функций: памяти, концентрации и сосредоточенности внимания, целеустремленности, воли. Научить основам аутогенной тренировки.

Для возраста 16-18 лет:

1. Формировать потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями. Обучать основам самоконтроля, самосовершенствования.

2. Воспитывать нравственные качества: самостоятельность суждений, стремление к саморазвитию, честь, благородство.

3. Воспитывать эстетические чувства: красоты тела, гармонии человека и природы, связи физического воспитания с культурой и искусством.

4. Формировать знания: о престижности здоровья и всестороннего гармоничного развития для решения жизненных целей, об организации и построении индивидуальных занятий, основ развития функциональных основ систем организма.

5. Развивать абстрактно-логическое мышление, учить принимать решения в сложной двигательной обстановке.

6. Содействовать развитию психических функций: концентрации и сосредоточенности внимания. Учить основам психофизической тренировки.

7. Воспитать духовно-нравственные качества: чувство долга, ответственность за принятие решения, способность осознания и исправления ошибок.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

## **8. Инструкторская и судейская практика.**

Проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

### Задачи:

1. Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

2. Судейство игр в процессе тренировочных занятий.

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

4. Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

5. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

6. Подбор упражнений для основной части тренировки. Составление конспекта тренировки и ее самостоятельное проведение. Организация и проведение занятий с новичками секции футбола, группами начальной подготовки.

7. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

## **9. Педагогический и медико-биологический контроль.**

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок порогу физических возможностей организма часто означает, что вопросы контроля — это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

**Педагогический контроль** — является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

**Методы врачебного контроля** направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Для спортсменов можно рекомендовать следующие виды контроля:

1. Контроль за состоянием здоровья.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два

раза в год. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена. Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В ходе данного вида контроля оценивается развитие ведущих двигательных качеств.

3. Контроль за технической подготовленностью.

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

5. Анализ участия в соревнованиях. Цель выступлений, результат, систематизация ошибок, причины ошибок, коррекция учебно-тренировочного процесса.

## **10. Восстановительные мероприятия в подготовке футболистов.**

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

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

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

*Педагогические средства восстановления:*

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

*Психологические средства восстановления:*

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

*Медико-биологические средства восстановления:*

*Гигиенические средства:*

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

*Физиотерапевтические средства:*

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

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

## **11. Контрольно-нормативные испытания.**

Один из важнейших элементов системы управления подготовкой футболистов - комплексный контроль, под которым понимается совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса.

Зачисление спортсменов на соответствующий этап подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.



Для проведения индивидуального отбора МБУ СШОР №11 проводит тестирование, в соответствии с нормативами, утвержденными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (Утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 147).

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не мене 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)

	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,35 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 1,93 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,24 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 3,88 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 2 м 50 см)	Прыжок в длину с места (не мене 2 м 10 см)
	Тройной прыжок (не менее 7 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 29 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Программа тестирования МБУ СШОР №11 включает в себя комплекс упражнений по общефизической подготовке и специальной. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов. Контроль и оценка уровня подготовленности по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке осуществляется по представленным тестам. В таблицах указаны основные упражнения по видам подготовки и показатели тестирования в баллах, предлагаемые для контроля уровня подготовленности футболистов. Результаты выполнения упражнения отражают уровень развития одного из качеств и оцениваются по 5-балльной шкале.

Представленные в таблицах контрольные нормативы являются переводными. Для перевода на последующий этап обучающиеся должны

выполнить определённое количество нормативов, по сумме баллов не ниже оценки «удовлетворительно».

#### Организация и проведение тестирования.

Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем.

Упражнения (тесты) для оценки силы, общей и скоростной выносливости выполняются без повторения. Для оценки уровня скорости, скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости упражнения повторяются 2 – 3 раза за основу берётся лучший результат.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной подготовки. Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов.

#### Общая физическая подготовка

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 2–3 попытки, кроме тестов: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м; челночный бег 120 м, 180 м, 10 x 30 м, 7 x 50 м, – где даётся одна попытка, т. к. по длительности и интенсивности выполнение этих тестов требует больших затрат физических сил. Учитывается лучший результат.

1. Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 50 м, 60 м, 100 м (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона, в спортивной обуви без шипов.

2. Челночный бег 3 x 10 м для оценки скоростной выносливости у младших школьников и ловкости у взрослых, проводят на ровной дорожке длиной 12 – 13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Спортсмен с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

3. Челночный бег 120 м (15+15+30+30+15+15), 180 м (15+15+30+30+30+15+15) и 7 x 50 м – пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.

4. Челночный бег 10 x 30 м – пробегание отрезков в одну сторону с возвращением на старт за 25 с (учитывается среднее время пробегания 10 отрезков).

5. Бег 300 м и 400 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. В младшем школьном возрасте выносливость определяется по результатам бега на 300 м.

6. Бег 6 и 12 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все

спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

7. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова.

8. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

9. Тройной и пятикратный прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упругой дорожке или на земле.

10. Многоскоки, для оценки скоростно-силовых качеств в младшем возрасте, выполняются на ровной дорожке или земле как 8 прыжков-шагов с ноги на ногу.

11. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

#### Специальная физическая подготовка

12. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша и остановит мяч ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише - время бега от начала движения до остановки мяча на или за линией финиша.

13. Бег 5 x 30 м с ведением мяча выполняется так же, как бег на 30 м с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 с. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счёт 25 с), и упражнение повторяется. Выполняется 1 раз.

14. Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат.

15. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

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

#### Техническая подготовка

16. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м (подростки 10–12 лет – с 11м).

Футболисты 10–15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Юноши 16 – 18 лет посылают мяч в заданную половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не менее чем в 10 м за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

17. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Игрок должен вести мяч 20 м, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на расстоянии 10 м от штрафной площади, через каждые 2 м – ещё три), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота.

18. Передачи мяча выполняются поочерёдно на 25 и 40 м с хода в квадрат 2 x 2 м по два удара правой и левой ногой на каждую дистанцию. По результатам восьми попыток выводится средняя оценка за упражнение.

19. Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них хотя бы по одному разу – головой, правым и левым бедром.

20. Доставка мяча кулаком вытянутой руки в прыжке выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

21. Удар по мячу ногой с рук на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 10 м.

22. Вбрасывание мяча рукой на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 3 м.

Благодаря контролю собираются данные о физическом состоянии, развитии и подготовленности футболиста. С помощью контроля проверяют эффективность применения средств и методик тренировки. Для этого используют различные показатели комплексного контроля.

Оценка кумулятивных изменений в состоянии футболистов, долговременных сдвигов в уровне их тренированности и физической подготовленности осуществляется по абсолютным и относительным показателям. Проводя тестирующие процедуры в системе текущего и этапного контроля, важно соблюдать метрологические требования, которые предусматривают стандартность измерения и условий тестирования, наличия унифицированных оценочных шкал.

Контроль по абсолютным показателям предусматривает измерение результатов тестирования в естественных величинах (метрах, сантиметрах, секундах, ударах в минуту и так далее), сопоставление с оценочными шкалами. Таким образом, динамика результатов определяется переходом из одного уровня, ограниченного средневозрастным диапазоном, в другой.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТЕХНИКЕ ИГРЫ**  
(этап начальной подготовки)

Напр	№	Упражнения	8 лет					9 лет					10 лет				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для полевых игроков и вратарей																	
Общая физическая подготовка	1.	Бег 10м (сек)	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2	2,7	2,5	2,3	2,2	2,1
	2.	Бег 30м (сек)	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	5,8	5,7	5,5	5,3	5,0
	3.	Бег 50м (сек)	8,8	8,7	8,6	8,4	8,2	8,7	8,6	8,4	8,2	8,0	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	4.	Бег 60м (сек)	10,6	10,5	10,3	10,1	9,9	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5
	5.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,1	10,0	9,8	9,5	9,1	10,0	9,8	9,5	9,1	8,8	9,8	9,5	9,1	8,8	8,6
	6.	Челночный бег 120 м (сек)											29,9	29,6	29,3	29,1	28,9
	7.	Челночный бег 180 м (сек)											45,3	45,1	44,9	44,5	44,1
	8.	Бег 300м (сек)	70	68	66	64	62	66	65	64	63	62	64	63	62	61	60
	9.	Выпрыгивание вверх по Абалакову(см)											33	34	35	36	37
	10.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	155	160	130	135	145	16	165	130	140	155	165	175
	11.	Прыжок в длину 3х-кратный (см)	390	400	410	420	430	400	410	420	43	440	410	420	430	440	460
	12.	Многоскоки 8ми-кратные (м)	9,0	9,3	9,5	10,0	10,5	9,5	9,7	10,0	10,	11,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5
	13.	Подтягивание на перекладине	1	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для полевых игроков																	
СФП	14.	Вбрасывание мяча руками (м)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12
	Для полевых игроков и вратарей																
	15.	Удары по мячу на дальность. Сумма ударов правой и левой	16	18	20	22	24	20	22	24	26	28	26	28	30	32	34
16.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	
Для полевых игроков																	
Техн. подг.	17.	Удары по воротам на точность	1	1	2	3	4	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6
	18.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8,5	8,3	8,1	7,9	7,6	8,3	8,1	7,9	7,7	7,4	8,1	7,9	7,7	7,5	7,2
	19.	Жонглирование мячом	2	3	4	5	6	3	4	5	6	8	3	5	6	7	9

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТЕХНИКЕ ИГРЫ  
(тренировочный этап)**

Напр.	№	Упражнения	11 лет					12 лет					13 лет					14 лет					15 лет				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Для полевых игроков и вратарей</i>																											
Общая физическая подготовка		Бег 10 м (сек)	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7
		Бег 30 м (сек)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5	4,9	4,8	4,7	4,5	4,3	4,8	4,7	4,6	4,4	4,2
		Бег 50 м (сек)	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	8,2	8,1	7,9	7,7	7,5	8,0	7,9	7,7	7,5	7,3	7,7	7,4	7,2	7,0	6,8	7,7	7,4	7,2	7,0	6,8
		Бег 60 м (сек)	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3	9,8	9,5	9,3	9,0	8,8	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4	8,8	8,4	8,2	8,0	7,7	8,4	8,2	8,0	7,7	7,5
		Бег 100 м (сек)																14,2	14	13,8	13,6	13,4	14,2	14	13,8	13,6	13,4
		Челночный бег 120 м (сек)	29,2	28,9	28,7	28,4	28,2	27,6	27,4	27,1	26,8	26,6	27,5	27,3	27,0	26,7	26,5	27,3	27,1	26,9	26,5	26,3	26,4	26,2	25,9	25,6	25,4
		Челночный бег 180 м (сек)	44,7	44,4	44,1	43,9	43,7	42,2	41,9	41,6	41,3	41,1	41,5	41,3	41,0	40,7	40,5	40,4	40,2	39,9	39,6	39,4	38,6	38,4	38,1	37,8	37,6
		Челночный бег 7 x 50 м (сек)											71	70	69	68	66	70	69	68	66	65	69	68	67	65	63
		Бег 300 м (сек)	63	62	61	59	57	61	60	59	57	55															
		Бег 400 м (сек)											77	76	74	72	70	76	74	72	70	67	68	67	66	65	64
		Бег 6 мин (м)	1100	1150	1200	1300	1400	1200	1250	1300	1400	1500	1300	1350	1400	1500	1600										
		Тест Купера 12 мин: Нападающие, защитники (м)											2500	2600	2700	2800	2900	2700	2800	2900	3000	3100	2950	3000	3050	3100	3150
		Полузащитники (м)																					2950	3000	3100	3150	3200
		Вратари (м)																					2700	2750	2800	2850	2900
		Выпрыгивание вверх по Абалакову (см)	33	34	35	36	37	36	37	38	39	40	38	39	40	41	42	41	42	43	44	45	48	49	50	51	52
		Прыжок в длину с места (см)	140	150	165	175	185	160	170	185	190	200	180	190	200	210	220	190	200	210	220	230	200	210	220	230	240
		Прыжок в длину 3х-кратный	450	460	480	505	525	480	490	500	520	545	520	530	550	570	590	560	570	590	615	635					
	Прыжок в длину 5ти-кратный																					10,5	11,0	11,5	12,0	12,3	
	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8	5	6	7	8	9	6	7	8	9	10	

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТЕХНИКЕ ИГРЫ  
(тренировочный этап)**

Напр.	№	Упражнения	11 лет					12 лет					13 лет					14 лет					15 лет					
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
СФП	<i>Для полевых игроков</i>																											
	18.	Бег 5х30м с ведением мяча						38,0	36,0	33,0	31,0	29,0	34,0	33,0	32,0	30,0	28,0	32,0	31,0	30,0	29,0	27,0	31,0	30,0	29,0	28,0	26,0	
	19.	Вбрасывание мяча руками (м)	9	10	11	13	15	10	11	12	15	17	11	12	15	16	18	13	14	15	17	19	15	16	17	19	21	
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>																											
	20.	Удары по мячу на дальность Сумма ударов пр. и лев. ног	32	34	36	38	40	34	38	42	46	50	44	48	54	60	64	54	60	64	70	74	60	64	68	70	75	
21.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	5,7	5,6	5,4	5,2	5,0	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8		
Техническая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>																											
	22.	Удары по воротам на точность	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	3	4	5	6	8	4	5	6	7	8	
	23.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,0	9,8	8,8	8,6	8,4	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	8,4	8,2	7,9	7,7	7,5	8,2	8,0	7,8	7,5	7,3	
	24.	Точность передач 25м и 40м (сумма очков 8 передач)																					2	4	6	8	10	
	25.	Жонглирование мячом	4	5	7	9	10	7	9	11	12	14	12	14	16	18	20	18	20	21	23	25						
	<i>Для вратарей</i>																											
	26.	Доставание подвешенного мяча кулаком (см)											40	42	43	44	45	42	44	46	48	50	44	46	48	50	55	
27.	Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)											26	27	28	29	30	30	32	34	36	38	32	34	36	38	40		
28.	Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27		



**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТЕХНИКЕ ИГРЫ**  
(этап совершенствования спортивного мастерства)

Напр.	№	Упражнения	16 лет					17 лет					18 лет				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Для полевых игроков и вратарей</i>																	
Общая физическая подготовка	1.	Бег 10 м (сек)	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6
	2.	Бег 30 м (сек)	4,8	4,7	4,6	4,4	4,1	4,7	4,6	4,5	4,3	4,0	4,5	4,4	4,3	4,2	4,0
	3.	Бег 50 м (сек)	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4
	4.	Бег 60 м (сек)	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	8,1	7,8	7,6	7,4	7,3	8,0	7,7	7,5	7,4	7,2
	5.	Бег 100 м (сек)	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,6	13,5	13,4	13,2	12,9	13,4	13,2	12,9	12,8	12,6
	6.	Челночный бег 120 м (сек)															
	7.	Челночный бег 180 м (сек)	38,5	38,3	38,0	37,7	37,5	38,4	38,2	37,9	37,6	37,4	38,2	38,0	37,7	37,4	37,2
	8.	Челночный бег 10 х 30 м (сек)	51	49	47	45	43	50	48	46	44	42	49	47	45	43	41
	9.	Челночный бег 7 х 50 м (сек)	67	65	62	60	59	66	64	61	59	58	64	62	60	59	58
	10.	Бег 400 м (сек)	65	64	63	62	61	63	62	61	60	59	62	61	60	59	58
	11.	Бег 6 мин (м)															
	12.	Тест Купера 12 мин: Нападающие, защитники (м)	3000	3050	3100	3150	3200	3050	3100	3150	3200	3250	3050	3100	3150	3200	3300
		Полузащитники (м)	3000	3050	3100	3200	3250	3000	3100	3200	3250	3300	3000	3100	3200	3300	3400
		Вратари (м)	2750	2800	2850	2900	2950	2800	2850	2900	2950	3000	2900	2950	3000	3050	3100
	13.	Выпрыгивание вверх по Абалакову (см)	49	50	51	52	53	49	50	51	52	53	49	50	51	52	53
	14.	Прыжок в длину с места	210	220	230	240	250	220	230	240	250	260	230	240	250	260	270
15.	Прыжок в длину 5ти-кратный	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	
16.	Подтягивание на перекладине	8	9	10	11	12	9	10	12	13	14	10	12	13	14	16	

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТЕХНИКЕ ИГРЫ  
(этап совершенствования спортивного мастерства)**

Напр.	№	Упражнения	16 лет					17 лет					18 лет					
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
СФП	<i>Для полевых игроков</i>																	
	17.	Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	30,0	29,0	28,0	27,0	24,0	28,0	27,0	26,0	25,0	23,0	27,0	26,0	25,0	24,0	22,0	
	18.	Вбрасывание мяча руками (м)	17	18	19	21	23	20	21	22	23	25	21	22	23	25	27	
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>																	
	19.	Удары по мячу на дальность Сумма ударов пр. и лев. ногой	64	70	74	80	84	70	74	80	84	88	72	76	80	85	90	
20.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,6	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,4		
Техническая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>																	
	21.	Удары по воротам на точность	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8	
	22.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8,2	7,9	7,7	7,4	7,2	8,0	7,7	7,5	7,2	7,0	7,7	7,5	7,2	7,0	6,8	
	23.	Точность передач 25м и 40м (сумма очков 8 передач)	4	6	8	10	12	6	8	10	12	14	8	10	12	14	16	
	<i>Для вратарей</i>																	
	24.	Доставание подвешенного мяча кулаком (см)	42	45	50	55	58	45	50	55	58	60	50	55	58	60	62	
	25.	Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	34	36	38	40	42	36	38	40	42	44	36	40	42	44	46	
26.	Выбрасывание мяча рукой на дальность	24	25	26	27	30	24	25	27	30	32	24	26	30	32	34		

## ПЛАНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Соревнования в МБУ СШОР №11 планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

### 1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	1	1	2	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32	32

### 2. Календарь спортивных соревнований

№ п/п	Наименование мероприятий	сроки	Место проведения
1.	Первенство России среди спортсменов 12-17 лет	август-октябрь	по назначению
2.	Первенство МОА «Черноземье» (предварительный этап)	Апрель-Июнь	Волгоградская область
3.	Кубок Волгоградской области среди мужских команд	Март – Август	Волгоградская область
4.	Первенство г. Волгограда по футболу юноши и мужские команды	Апрель – Октябрь	г. Волгоград
5.	Финал Первенства МОА Черноземье	Июнь – Сентябрь	по назначению
6.	Первенство МОА «Черноземье» по мини-футболу среди женских команд	Январь - февраль	по назначению
7.	Первенство России по мини-футболу среди женских команд	Январь - май	по назначению
8.	Первенство России по футболу среди женских команд (до 13 лет, до 15 лет, до 17 лет, первый дивизион – зона «ЦЕНТР-ЮГ»)	Апрель - октябрь	по назначению

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: Учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2012. – 176с.
2. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
3. Золотарёв А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе. 2-е изд. / А.П. Золотарёв.- Краснодар, 2000. - 77с.
4. Краснощеков В.В. Контроль в процессе многолетней подготовки футболистов / В.В. Краснощеков // Актуальные вопросы формирования системы подготовки спортивного резерва. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2012. – С.80-92.
5. Кузнецов А.А. Футбол: Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. - М.: ПРОФИЗДАТ, 2011. – 407с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 317с.
7. Петухов А.А. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. - 2006г.
8. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденный приказом № 147 от 27 марта 2013 года.
10. Футбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 156с.
11. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
12. Шамардин А.И. Учебная программа для спортивных школ и групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения: Учебно-метод. пособие / А.И. Шамардин, А.П. Герасименко, И.Н. Новокщенов.- Волгоград: ФГОУ ВПО ВГАФК, 2008.- 152с.