

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»**

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом  
МБУДО «СШОР «Фаворит»

« 05 » марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО «СШОР «Фаворит»



А.С. Лилейко

« 05 » марта 2026 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по футболу**

Разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду футбол,  
утвержденного приказом Министерства спорта РФ  
от 24 ноября 2025 г. N 1008 (зарегистрировано  
в Минюсте России 25.12.2025 г. № 84792)

Срок реализации программы: 10 лет

2026 г.

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	стр. 4
<b>II.</b>	<b>Нормативная часть программы</b>	стр. 6
2.1.	продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол	стр. 7
2.2.	соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол	стр. 8
2.3.	планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол	стр. 8
2.4.	режимы тренировочной работы;	стр. 10
2.5.	медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;	стр. 12
2.6.	предельные тренировочные нагрузки;	стр. 13
2.7.	минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	стр. 14
2.8.	требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	стр. 14
2.9.	требования к количественному и качественному составу групп подготовки	стр. 16
2.10.	объем индивидуальной спортивной подготовки	стр. 17
2.11.	структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	стр. 17
<b>III.</b>	<b>Методическая часть Программы</b>	стр. 19
3.1.	рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	стр. 19
3.2.	рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	стр. 20
3.3.	рекомендации по планированию спортивных результатов	стр. 21
3.4.	требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	стр. 21

3.5.	программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	стр. 23
3.6.	рекомендации по организации психологической подготовки	стр. 61
3.7.	планы применения восстановительных средств	стр. 62
3.8.	планы антидопинговых мероприятий	стр. 62
3.9.	планы инструкторской и судейской практики.	стр. 62
<b>IV.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	стр. 64
4.1.	конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта футбол.	стр. 64
4.2.	требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.	стр. 64
4.3.	виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.	стр. 68
4.4.	комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.	стр. 71
<b>V.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	стр. 80
<b>VI.</b>	<b>План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий</b>	стр. 81

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки** Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит» по виду спорта футбол (далее – «Программа») разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1000 (зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 г. № 71480).

**Цель** Программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой футбола и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Основными задачами Программы являются:

- организация единой системы, с целью подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды региона и РФ своих возрастных категорий);
- прием на регулярной основе спортсменов в состав команды «Фаворит» г. Выборг и другие профессиональные футбольные клубы.
- повышение стабильности высоких результатов в региональных и всероссийских соревнованиях.

Футбол – командная игра с мячом, со своими законами и правилами. Сегодня футбол считается самой популярной игрой в мире. Вряд ли найдется человек, который не знал бы основных правил футбола и никогда бы в нее не играл. Футбол является олимпийским видом спорта.

В олимпийском турнире участвуют 16 команд: 14 вакансий разыгрывается в отборочных соревнованиях: чемпион предыдущих Олимпийских игр и команда страны - организатора Олимпиады допускаются к соревнованиям без отборочных матчей. На первом этапе турнира матчи проводятся в четырех группах по круговой системе (каждый с каждым), затем команды, занявшие первое и второе места в подгруппах, разбиваются на пары и продолжают борьбу с выбыванием. С 1996 в программу Олимпийских игр включен женский турнир.

Полноправным олимпийским видом спорта футбол стал в 1900, на Олимпиаде в Афинах (1896) проводились только показательные соревнования по футболу.

В Программе обоснованы следующие положения:

Тренеры-преподаватели готовят спортсменов к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10–15 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить их в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементом такой «игры будущего» нужно начинать готовить с детства.

Основываясь на динамике развития игры можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников.

Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам. Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

В Программе учитывается:

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

Реализация такого подхода позволит тренеру-преподавателю увидеть, как изменяются цели и задачи на этапах многолетней подготовки юных футболистов и в соответствии с этим – какими должны быть компоненты и критерии тренировочных упражнений.

Программа спортивной подготовки включает в себя систему многолетней спортивной подготовки и представляет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки в учреждении устанавливаются следующие этапы и периоды:

**1. этап начальной подготовки;**

периоды:

- первый год подготовки;
- свыше первого года подготовки;

**2. тренировочный этап (этап спортивной специализации);**

периоды:

- начальной специализации;
- углублённой специализации;

**3. этап совершенствования спортивного мастерства**

Содержание этапов спортивной подготовки определяется Программой, разработанной и реализуемой, МБУДО «СШОР «Фаворит» в соответствии с Федеральными стандартами по виду спорта футбол.

Срок реализации настоящей Программы - 4 года.

Настоящая Программа может подлежать корректировке.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей Программе обусловлены три этапа многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку:

- этап начальной подготовки (продолжительность 3 года);
- тренировочный этап (продолжительность 5-6 лет);
- этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность 3 года).

В случае достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, стабильно высоких результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, а также выполнения нормативных требований для присвоения I спортивного разряда максимальный срок нахождения на этапе совершенствования спортивного мастерства и возраст спортсменов не ограничен.

Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол – 7 лет. В МБУДО «СШОР «Фаворит» отбор и зачисление на отделение «Футбол» проводится с 7 лет.

Зачисление лиц в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского и методического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (педагогического совета) при персональном разрешении врача. Принадлежность обучающегося, проходящего спортивную подготовку, к учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в учреждение для прохождения спортивной подготовки на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке.

Правила приема поступающих в учреждение для освоения Программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки в МБУДО «СШОР «Фаворит»).

**2.1. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

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

**ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16	16 - 18	18 - 24
Количество тренировок в неделю	3	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10 - 11
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 728	728 - 936	936 - 1248

**2.2. СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	9 - 11	7 - 9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7 - 9	9 - 11	9 - 11	9 - 11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0 - 4	7 - 8	7 - 8	10 - 12	9 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	45 - 52	43 - 49	35 - 39	18 - 20	9 - 11	7 - 9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	7 - 9	11 - 13	19 - 20	26 - 29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 5	3 - 4	2 - 4	8 - 11	8 - 11	8 - 11
8.	Интегральная подготовка (%)	32 - 36	32 - 35	20 - 24	26 - 29	27 - 32	25 - 28

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол**

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов.

В учреждении предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, школьные, городские, районные, областные, всероссийские, международные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Приложение N 4  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта футбол

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый, второй годы	Третий год	до трех лет	свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	1	4	3	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1	1	2
Матчи	-	5	35	30	32	36

**ВЛИЯНИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ  
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

В зависимости от этапа подготовки соревнования подразделяются: основные, отборочные, контрольные.

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;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- 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.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### **2.4. Режим тренировочной работы**

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

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, и не может превышать:

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

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по адресу: <http://www.favorit-detsport.com>

#### **Основными формами организации тренировочного процесса 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 в обязательном порядке 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-преподавателя по виду спорта футбол допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по

общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Перечень тренировочных сборов:

Приложение N 3  
к Федеральному стандарту спортивной подготовки  
по виду спорта футбол  
Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток), (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-		До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток , но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток -	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

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

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				

2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная с пятого года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			33	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4

2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд»			

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивные разряды – «первый спортивный разряд»			

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

---

### **Медицинские требования.**

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, в физкультурно-спортивном диспансере на базе Центра «Здоровья».

### **Возрастные требования.**

С учетом специфики вида спорта футбол, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- Этап начальной подготовки – 9 лет;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 12 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 16 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 18 лет.

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе спортивной подготовки по виду спорта футбол, как основание к отчислению данного занимающегося из учреждения законодательством не предусмотрен.

### **Психофизические требования.**

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

---

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол.

## **2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол и зависит от этапа спортивной подготовки (Приложение N 3 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта футбол).

## **2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

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

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

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

Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить футболиста, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединяться воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверенно сыграть на любом участке футбольного поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различного амплуа должны заниматься всем, однако каждый по своему с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство футболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

### **Индивидуальная тренировка включает в себя:**

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.

## **2.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

В годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

### ***Подготовительный период***

Основная задача этого периода – обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

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

*На общеподготовительном этапе* основная направленность тренировки – создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма».

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

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

*На специально-подготовительном этапе* тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы»: совершенствование физических качеств и функциональных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр.

В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

***Соревновательный период*** продолжается 5-6 месяцев.

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

Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание его на протяжении всего периода.

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

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

***Переходный период*** начинается по окончании соревнований. Здесь 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. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, подвижные игры и т.п.

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 переходном периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, 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 является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовленности к следующей игре. Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки, особенностей этапов и периодов подготовки;

- состояния «спортивной формы» игроков, технико-тактической подготовленности, необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;

- общего режима деятельности, климатических условий и др.

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

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы: повторность применения нагрузок, постепенность повышения нагрузки, волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С тренировочной – только повторностью обеспечивается становление и 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. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Годовые планы конкретизируются составлением **рабочих планов** на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатываются **конспекты отдельных занятий**.

Основной формой тренировки являются – тренировочные занятия.

Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

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

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировочного процесса на следующий год, лечение травм.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения, и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Для проведения тренировочных занятий в группах, на всех этапах спортивной подготовки, в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера-преподавателя, по всем видам спорта, может привлекаться дополнительно второй тренер-преподаватель, при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров-преподавателей в программе спортивной подготовки.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной по подготовки (таблица № 4). Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

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

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

#### **3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: **перспективное; текущее; оперативное.**

**В многолетний перспективный план** должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам **текущего планирования** относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

**Оперативное планирование** включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

### **3.3. Требования по организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.**

Врачебный контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

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

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно - гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебного контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задач и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров-преподавателей.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер-преподаватель определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными тренерских наблюдений;

- систематически вместе с тренерами-преподавателями анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;

- вместе с тренерами-преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

**Психологический контроль** заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества,

проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

### **Биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

### **3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в учреждении - подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на региональных и российских соревнованиях, пополнить составы юношеских сборных команд области, страны, команд мастеров по футболу.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки юных футболистов на максимально возможные высшие спортивные достижения.

2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки футболиста, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и

одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление футболистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

## **ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Эффективность работы учреждения зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности. Ниже приведены основные задачи каждого этапа многолетней подготовки.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

- На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям по футболу, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение основам техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом.

#### **Физическая подготовка, упражнения для ОФП**

Виды физических упражнений для занятий по ОФП:

- ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.);

- бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой; на носках- с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки и т.п.; с изменением направления; с увертываниями; с выполнением заданий по сигналам; челночный; поднимая вперед прямые ноги; из разных стартовых положений; спиной вперед; приставным шагом; ритмичный, аритмичный, различные сочетания бега);

- прыжки (подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с подтягиванием бедер к груди; в глубину — спрыгивание с различной высоты без подскока после приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места;

со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; вверх с касанием предмета головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180°, 360°; прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов; прыжки в длину; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; с продвижением вперед на гимнастической скамейке; прыжки боком с продвижением вперед; перепрыгивая через линии, препятствия; прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног мячом или другим предметом и т.п.).

Кроме перечисленных упражнений, предлагаются и другие упражнения, способствующие развитию отдельных сторон подготовленности:

### **Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:**

В парах:

- а) стоя друг к другу лицом, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину, держа его за руку;
- б) и.п. – руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера: опускание и поднятие рук с сопротивлением;
- в) и.п. – присед, ноги на ширине плеч, руки на поясе: вставание с сопротивлением партнера;
- г) передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

Подвижные игры – переноска небольших тяжестей (из различных исходных положений и в различных направлениях)

Тренеру-преподавателю: к проведению силовых упражнений надо подходить осторожно, так как при проведении упражнений, спортсмены могут выполнить далеко не все, поскольку у них нет достаточной общей физической подготовки и навыка выполнения упражнений в определенном исходном положении.

### **Упражнения для развития прыгучести**

1. Прыжки на одной и двух ногах на матах или песке.

2. Напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку.

3. Прыжки в высоту и глубину.

4. Прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах. Расстояние между мячами 30—35 см.

Упражнения для развития прыгучести проводятся следующим образом:

- прыжки на одной и двух ногах, в парах, когда каждый спортсмен соревнуется в своей паре на скорость и длительность выполнения;

- напрыгивание производить соревновательным методом между командами;

- прыжки через препятствия проводятся в форме эстафет.

На этапе начальной подготовки должны преимущественно использоваться нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена.

Объем специальной нагрузки ограничен, а величина его определяется главным образом временем, затраченным на ознакомление с элементами техники футбола. Необходимо чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой. Пульс в покое 80-95 уд./мин., при нагрузке — 140-170 уд./мин.

Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Быстрота (скорость) — способность преодолевать расстояние за минимально короткое время. При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 сек.) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин.

Воспитание быстроты идет больше за счет игр и игровых упражнений, которые требуют быстрой ответной реакции на какие-то противодействия, а также упражнения на воспитание стартовой скорости (20-25 метров), дистанционной (40-45 м).

Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м. Кроме эстафет рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10-15 метров.

На этом этапе быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения.

Понятие «ловкость» в футболе включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, причем учитывается:

способность игрока быстро изменять и приспосабливать движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре; способность овладевать новыми видами движений.

#### **Методика развития ловкости:**

- а) учить сложные в координационном отношении движения;
- б) учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;
- в) развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);
- г) развивать чувство равновесия;
- д) развивать экономичность в работе мышц.

#### **Упражнения для развития ловкости и быстроты:**

- а) пробегание 5-10-метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- б) мяч у тренера-преподавателя, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (спортсмены, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
- в) мяч у тренера-преподавателя, две команды на расстоянии 10 м от тренера-преподавателя. Когда тренер-преподаватель, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;
- г) две команды. По сигналу спортсмены бегут к предметам (мячи, медицинболы, теннисные мячи и т.п), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.

д) две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

Тренеру-преподавателю: Обучение направлено, в первую очередь, на развитие игровой ловкости. Упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как спортсмены в этом возрасте не могут длительное время выполнять одно и то же упражнение и быстро теряют к нему интерес.

### **Упражнения для развития гибкости:**

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) использование энергии какой-либо части тела,
- г) активная помощь партнеру.

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

### **Выносливость**

Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Юный спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости для того, чтобы успешно переносить тренировочные нагрузки и наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества.

При воспитании выносливости у спортсменов до 12-13 лет нецелесообразно включать в тренировочный процесс упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, ибо спортсмены в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

### **Координация**

Что касается вопроса двигательной, в том числе координационной готовности, то следует иметь в виду, что двигательные представления формируются по мере накопления двигательного опыта и фиксируются в долговременной памяти. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться ориентировочная основа нового действия и соответствующий двигательный навык.

Координационная готовность — способность целесообразно строить и связывать воедино целостные двигательные акты (движения). Способность преобразовывать, изменять выработанные формы действий.

Методические приемы:

- а) введение необычных исходных положений;
- б) зеркальное выполнение упражнений;
- в) изменение скорости и темпа движений;
- г) усложнение координационных движений с помощью заданий типа жонглирования;
- д) изменение способа выполнения двигательного действия;
- е) усложнение действий добавочными движениями и комбинирование действий в непривычных сочетаниях (перед ударом – кувырок; перепрыгивание через барьер – удар по воротам и т.п.);
- ж) варьирование тактических условий (игра с разными соперниками,
- з) введение дополнительных объектов действий и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (игра в 2-3 мяча, игра в четверо ворот и т.п.);
- и) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (квадраты разных размеров);
- к) направленное варьирование внешних отягощений;
- л) использование различных материально-технических и естественных средовых условий занятий для расширения диапазона вариативных двигательных навыков (игра на разных покрытиях).

### **Упражнения для развития координации:**

#### **А. Акробатические**

- а) пять или шесть кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- д) кувырки назад в группировке;
- е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

#### **Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры**

а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна более 50-60 см). Спортсмены садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить соперника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;

б) «петушинный бой» на одной ноге. Спортсмены в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногами.

Тренеру-преподавателю:

Известно, что спортсмены в этом возрасте, когда организм находится в стадии развития и совершенствования, слабо ориентируется в пространстве, поэтому тренеру-преподавателю необходимо учесть, что упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы спортсмены смогли их выполнить (степень трудности) и носить определенный эмоциональный уровень.

#### **Равновесие**

Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия. Равновесие имеет три вида:

- статическое (микродинамическое),
- динамическое,
- балансирование без предмета или с предметом.

Статическое равновесие — сохранение позы в течение некоторого времени («ласточка», упражнения на бревне и т.п.).

Динамическое — как спортсмен выходит из позы и снова возвращается в нее. Большая роль в равновесии принадлежит зрительному и вестибулярному анализатору.

Упражнения для развития чувства равновесия:

- а) ходьба по доске, положенной на землю;
- б) ходьба по наклонной доске;
- в) влезание на стул и спускание с него;
- г) ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой;
- д) перешагивание с ящика на ящик (различной высоты, на различном расстоянии друг от друга);
- е) ходьба по гимнастической скамейке;
- ж) ходьба на четвереньках по доске, положенной на полу по гимнастической скамейке;
- з) медленное, среднее, быстрое кружение на месте;
- и) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий;
- к) ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с перешагиванием препятствий;
- л) перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле, поднятой на некоторую высоту;
- м) ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15-20 см друг от друга;
- н) ходьба по шнуру;

- о) стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;
- п) остановка во время бега, присед, повернуться кругом и продолжить бег;
- р) во время бега, по сигналу, быстро встать на предмет (бревно, гимнастическую скамейку и т.п.), затем снова бег;
- с) ходьба по доске, скамейке, руки в стороны, на ладонях мячи;
- т) разойтись вдвоем на доске, скамейке;
- у) медленное кружение стоя на доске, скамейке;
- ф) стоять на узкой рейке, гимнастической скамей, поднимая вперед, назад, в стороны то одну, то *другую* ногу;
- х) стоять на доске, скамейке, закрыв глаза;
- ц) после бега, прыжков, приседаний сделать «ласточку»;
- ч) кто кого толкнет с доски, скамейки, узкой рей ударом ладони об ладонь и т.п.

### **Подвижные игры**

Особо следует остановиться на методике проведения различного рода подвижных игр. Игра — одна из основных форм деятельности юного спортсмена.

Подвижные игры — это игры, в которых для решения поставленных задач используются разнообразные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, переноски предметов, перелезания, приемов борьбы и других видов передвижения, преодоления препятствий и самозащиты.

Играющие руководствуются, в основном, непосредственным интересом к самому процессу игры или ее смысловому содержанию. Побуждающим мотивом обычно является возможность проверить свои способности, испытать силу, стремление пережить радостное чувство удовлетворенности, проявленной в игре активностью и достигнутыми успехами.

Специфика влияния игр на физическое развитие спортсменов заключается прежде всего в суммарном, общем влиянии выполняемых действий на мускулатуру. Однако игры не оказывают избирательного и точно рассчитанного по нагрузке воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы. Невозможно осуществить ни специализированной качественной подготовки отдельных групп мышц, ни специального развития подвижности в суставах. Нельзя так же обеспечить постепенного развития органов дыхания и кровообращения. Решение подобных задач требует применения других, более строго регламентированных упражнений.

Спортсмены 8-9 лет отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако нужно помнить, что организм их не готов к перенесению длительных нагрузок. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восстанавливаются. Поэтому для них игры не слишком длительны. Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

Для этого возраста еще не доступны игры со сложными взаимоотношениями между игроками. Их больше привлекают игры сюжетного характера.

Действия в коллективе для них сложны, поэтому им больше нравятся игры с пробежками, увертываниями от водящего, прыжками, ловлей и бросанием мячей. В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно.

Аналогично идет процесс развития волевых качеств, причем создаются благоприятные условия для воспитания не только сильной, но и гибкой воли.

Элементарно-спортивные игры подразделяются на:

1. Некомандные.
2. Переходные к командным.
3. Командные.

Некомандные игры — участники действуют в основном исходя из личных интересов и, как правило, в одиночку. Обычно эти игры лишены организованного сотрудничества, но элементы взаимопомощи в них имеют место. (Простые «пятнашки», «Пустое место» и т.п.). Они содействуют формированию индивидуального поведения в коллективе, самостоятельно ориентироваться, воспитывают волевые качества.

Переходные к командным — наряду с возможностью действовать в своих целях, имеется возможность не только оказывать помощь другим участникам игры, но даже вступать в некоторое, чаще всего временное, сотрудничество. Причем такая помощь связана со значительным риском для ее инициатора.

Эти игры воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

### **Техническая подготовка на этапе начальной подготовки**

Основные правила проведения занятий

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятие новыми упражнениями.
3. Включать в занятие ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения спортсменов (нормативы, соревнования и т. п.).
6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

В работе на этом этапе немаловажны складывающиеся взаимоотношения между тренером-преподавателем и спортсменами. Характер их взаимоотношений может иметь большое значение на последующих этапах процесса обучения.

Спортсмен чувствителен к отношению тренера-преподавателя, он воспринимает не только указания по ходу тренировки, но и заинтересованность тренера-преподавателя в его, спортсмена успехах; спортсмен ждет эмоционального соучастия тренера-преподавателя в своей тренировочной деятельности. Если тренер-преподаватель не замечает спортсмена, равнодушен к результатам его работы или ограничивается лишь официальной констатацией успехов и неудач, то интерес к тренировкам часто быстро падает и активность спортсмена снижается.

### **Техническая подготовка в возрастной группе 7-8-летнего возраста**

Центральная задача — ознакомление с техническими приемами игры в футбол.

### **Техническая подготовка в возрастной группе 9-летнего возраста**

Центральная задача — дать возможность юным футболистам проявить индивидуальные формы технического выполнения приемов, соответствующие их возможностям.

Вспомогательные задачи:

1. Дать характеристику теоретической основы технических приемов.
2. Нацелить юных футболистов на выполнение технических приемов в условиях игровых упражнениях и самой игры.

Начальное обучение носит форму ознакомления с техническими приемами и начинается с создания представления о них. С этой целью спортсменам объясняют назначение данного приема, и показывают его. Одновременно акцентируют внимание на наиболее важных деталях движения. Важно, чтобы спортсмены поняли, осмыслили материал.

Следует ознакомить со всеми техническими приемами. На этом этапе обучения футболист сам выбирает (с помощью тренера-преподавателя), наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях.

Известно, что высокую технику, прежде всего характеризует ее рациональность. Выполнение отдельных приемов высокотехнического футболиста отличается уверенностью, непринужденностью, основное внимание его направленно не на само выполнение приема, а на решение тактической задачи. Поэтому, при обучении юных футболистов приобретению разнообразных двигательных навыков, совершенствованию чувства движений следует уделять большое внимание.

Изучение техники в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения технического приема. Главное — показ.

Хотя у юных спортсменов очень развито запоминание, на занятиях следует изучать не более 2-х приемов.

Учитывая, что новые двигательные навыки возникают на базе ранее освоенных, надо использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

### **Техническая подготовка в возрастных группах 10-летнего возраста**

Решается основная задача данного этапа — создание у спортсменов целостного зрительного представления и двигательного ощущения выполняемого действия и его основных элементов.

При изучении техники в этой возрастной группе юных футболистов тренеру-преподавателю следует придерживаться такой последовательности:

#### **3. Демонстрация (показ), рассказ.**

В рассказе необходимо дать точное терминологическое наименование действия, сообщить сведения о его назначении и месте применения в игровых условиях, объяснить принципы выполнения. Рассказ должен быть четким, кратким и образным.

Показ должен быть образцовым по внешней форме, с необходимым воспроизведением временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сопровождается пояснением, которое усиливает и углубляет его восприятие.

Показ должен выполняться квалифицированно, несколько раз. Рассказ и пояснения при показе должны быть краткими и понятными, с обращением внимания спортсмена на тот или иной элемент движения, при выполнении которого они делают больше всего ошибок.

4. Разучивание в целом, разучивание по частям. Разучивание следует начинать с разучивания в целом, затем исправлять при необходимости отдельные детали.

Нельзя оставлять ошибок без замечаний. При необходимости нужно давать подводящие упражнения, которые наиболее эффективны перед непосредственным разучиванием технического приема.

#### **5. Повторение технического приема в различных упражнениях.**

При повторении следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста и разнообразить упражнения.

Определяя меру повторения, необходимо учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у юных футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому, на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2—3 серии по 8—10 повторений в каждой). Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. В это время можно сделать замечания, внести поправки, уточнения, еще раз показать упражнение. Изучение нового материала продолжается в течение 3—5 последующих тренировок. Ни одно упражнение не должно выполняться небрежно. Небрежность на занятиях и тренировках повлечет за собой небрежность, несобранность и в игре.

Следует заметить, что предлагаемый в ряде методических пособий путь усложнения — начать выполнение каждого нового приема на месте, затем на вагах и затем на бегу — не всегда эффективен. Каждый прием спортсмен должен выполнить сразу же в движении (на месте его выполняют, когда создаются первичные представления). И только в тех случаях, когда делаются серьезные ошибки, нарушающие общую структуру движения, следует упростить условия его выполнения.

#### б. Выполнение технического приема на оценку.

Выполнение технического приема на оценку может проводиться в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной. Надо поощрять соревнования не только среди футболистов всей группы, но и между двумя-тремя.

Работая над технической подготовкой в возрастных группах 10-летнего возраста, необходимо иметь ввиду еще ряд положений:

а) При обучении повторение изучаемых технических приемов должно происходить при малых и средних усилиях. Тренер-преподаватель должен решить самостоятельно, когда следует усложнить условия выполнения технического приема, или же переходить к изучению следующего в зависимости от усвоения учебного материала. К упражнениям, в которых технические приемы выполняются с предельными усилиями, следует переходить только тогда, когда прием или действие будут освоены в достаточной мере.

Особенно важно помнить, что количество повторений тех или иных физических упражнений, элементов техники должно быть таким, чтобы они выполнялись свободно, без лишних напряжений. При появлении хотя бы небольшой усталости, упражнение (с целью разучивания) должно быть прекращено.

б) Для закрепления технических приемов, необходимо использовать и саму футбольную игру.

Игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического элемента.

Например, на занятии изучался удар внутренней стороной стопы. В игре возможно следующее задание: все передачи производить только ударом внутренней стороны стопы.

После разучивания удара головой, можно в конце занятия проводить игру в ручной мяч без вратарей и мяч считать забитым только ударом головы, или все передачи делать только ударом головы.

в) В конце занятий по изучению технических приемов, с целью поднятия эмоциональности проведения занятий, необходимо проводить игровые упражнения. Содержание игровых упражнений тренер-преподаватель должен варьировать сам, в зависимости от подготовленности занимающихся и задач занятия.

г) Эффект овладения техникой возрастает, если после серии частых занятий по повторению, сделать перерыв на 2—4 занятия.

д) Очень важно постоянно работать над ошибками спортсменов. Для исправления ошибок тренер-преподаватель должен сам четко знать их причины.

#### Технические приемы:

Обучение на данном этапе начинается с изучения техники передвижения. Параллельно осуществляется знакомство с приемами техники владения мячом и с основными способами выполнения этих приемов.

Техника передвижения составляет основу (базу) футбола и входит в него как неотъемлемая составная часть. Она включает в себя группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег — при обучении технике полевого игрока используют бег обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника и т.д.), спиной вперед, скрестным шагом и приставным.

Прыжки — в футболе выполняются толчком одной и обеими ногами; в игре применяются прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки — выполняются прыжком и выпадом, и служат эффективным средством изменения направления движения.

Повороты — позволяют футболистам с минимальной потерей скорости менять направление движения. Выполняются переступанием или прыжком (в зависимости от ситуации — в стороны или назад).

Обучать технике передвижения следует с первых занятий, а дальнейшее совершенствовать — на протяжении всех этапов подготовки.

После освоения отдельных приемов и способов — отрабатывать возможные сочетания в игровой обстановке.

Упражнения по технике передвижения необходимо систематически включать в подготовительную часть тренировочного занятия, а при постановке спецзадачи — в основную.

Процесс обучения технике передвижения и совершенствование этого элемента игры тесно связан с воспитанием таких двигательных качеств как быстрота и ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость.

При обучении технике передвижения используют:

1. Стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки.
2. Стартовые ускорения после поворотов и прыжков.
3. Стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта, из полуприседа, сидя, из положения лежа и т.д.).

4. Бег в сочетании с прыжками.

5. Бег в сочетаниях с поворотом на 90, 180 и 360 градусов.

6. Прыжки

- на одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад, с разной последовательностью;
- попеременно на правой и левой ноге с продвижением в разных направлениях;
- толчком обеих ног вправо и влево с продвижением вперед — назад, вправо - влево, с продвижением в разных направлениях.

Беговые и прыжковые упражнения выполняются в измененном ритме на размеченной (поперечными линиями с промежутками от 85 до 190 см) дорожке длиной 20—30 м. Короткие и длинные промежутки чередуются в разных вариантах: два коротких — один длинный, два длинных — три коротких и т.д. пробегая дистанцию необходимо наступать на поперечные линии.

#### 7. «Ведение мяча»

Это основной прием владения мячом, который представляет собой сочетание бега (реже — ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами.

А) Начинать тренировку следует с ведения мяча по прямой носком, подъемом, затем внутренней и внешней стороной подъема, чередуя каждый последующий способ ведения с ранее изученным. При ведении мяча ногой, удары наносят в нижнюю часть мяча. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются с разной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя до 10—12 м.

При противодействии противника возникает возможность потери мяча, поэтому следует постоянно контролировать мяч и не отпускать его от себя дальше 1—2 метров. Нельзя не отметить при этом, что частые удары по мячу снижают скорость ведения.

Если же соперник атакует сбоку, необходимо наклонить туловище в сторону соперника, а мяч перевести под дальнюю от него ногу.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение.

Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге.

Б) Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Однако к ведению мяча внутренней стороной стопы следует приступать осторожно в связи со сложной структурой движения ног.

Спортсмены при выполнении этого приема продвигаются вперед боком, сосредотачивая все внимание лишь на мяче.

В) Ведение внешней частью подъема можно считать наиболее универсальным, оно дает возможность выполнить прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

Г) К ведению мяча по дугам, зигзагам с изменением направления следует приступать после того, как спортсмены хорошо освоили технику ведения мяча по прямой в сочетании со всеми способами.

## 2. «Остановка мяча».

Параллельно с тренировкой ведения мяча можно приступить и к тренировке остановок мяча, начиная с простейших (остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы), постепенно переходя к более сложным (подъемом, внешней стороной стопы).

А) Остановка мяча ногой (подошвой) осуществляется следующим образом: игрок мягко встречает мяч ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена); туловище слегка наклоняют над мячом.

Если мяч опускается то прежде всего надо рассчитать место его приземления и остановить выставленной вперед ногой, слегка согнув ее в колене. Для полной остановки мяча носок опускают, прижимая мяч к земле. При неполной остановке мяча в момент соприкосновения с подошвой, останавливающую ногу немного поднимают — тогда мяч отходит несколько вперед или в сторону от ноги.

Б) Остановка внутренней стороной стопы мяча, катящегося навстречу: игрок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу; в момент соприкосновения с мячом ногу отводит немного назад, уступая движению мяча. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

При остановке мяча, падающего сверху, расслабленную ногу следует отвести назад (если мяч опускается навстречу) или в сторону (если он опускается сбоку). Угол наклона туловища и останавливающей ноги изменяется в зависимости от высоты полета мяча. Если он падает под большим углом, останавливающую ногу сгибают больше и наоборот.

В) Остановку мяча внешней стороной стопы выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной; при приеме мяча ногу расслабляют.

Движение при остановке мячей летящих на уровне коленного сустава существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча, однако нога, останавливающая низко летящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Высоколетящие мячи останавливаются в прыжке — толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх: останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставе, стопа разворачивается наружу.

Г) Остановка мяча серединой подъема.

Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема (ближе к пальцам), после чего вместе с мячом резко опускается на землю.

Остановка подъемом мячей, летящих с низкой траекторией: останавливающая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставе (примерно 90°), выносится вперед, носок оттянут вниз. В момент соприкосновения мяча и подъема (при большой скорости мяча — несколько раньше) выполняется амортизирующее движение назад; останавливающая поверхность приходится на среднюю часть подъема.

Обучать остановкам мяча туловищем, грудью, головой на первом этапе обучения не рекомендуется.

#### 8.«Удары»

На протяжении всего тренировочного процесса и совершенствования удары по мячу составляют основу тренировочных упражнений.

Главной задачей при обучении ударам является задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно из различных положений, а также научить дифференцировать силу удара по мере надобности.

Начинать обучение ударам ногой следует с простейших ударов, постепенно, по мере усвоения, переходя к более сложным.

Сначала разучивают удары по центру мяча, а затем переходят к «резаным» ударам. Самой типичной ошибкой при «центральных» ударах по мячу является недостаточно оттянутый носок стопы. Особое внимание следует обратить на выполнение последнего бегового шага перед постановкой опорной ноги — он служит подготовительной фазой удара, и во многом определяет успешность выполнения приема. Длина последнего шага превышает длину остальных на 30—50%. Акцент на увеличенный последний шаг (для этого можно использовать специальную разметку) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике многих футболистов: преждевременного (без замаха) проявления усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ногой до момента постановки опорной и открывает возможность лучшего использования сил реактивности.

Основные задачи при отработки ударов (освоение основ техники, развитие сил и быстродействия, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных качественных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из сторон в отдельности.

Следует руководствоваться основным правилом, по которому перед ударом вес тела следует перенести полностью на опорную ногу, для выполнения сильного удара обеспечить максимальную амплитуду движения стопы. Если время для осуществления удара ограничено, то выполняют его с короткого замаха.

В момент удара все звенья бьющей ноги (бедро, голень, стопа) закреплены, таз несколько повернут (за исключением удара внутренней стороной стопы), благодаря чему в выполнении удара участвует не только стопа, но и все тело. Так как эта масса во много раз больше массы мяча, то и нога и туловище после нанесения удара не останавливаются, а продолжают движение вперед. Опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят чаще всего с пятки, и, по мере движения тела, переносят на всю ступню; затем, в момент отрыва мяча от стопы поднимаются на носок.

При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку — за мяч.

При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча.

Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней ногой к мячу.

Во всех случаях, расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся бы с опорной ногой.

#### А) Удар носком

Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади него. Бьющую ногу, согнутую в колене в момент замаха, при соприкосновении с мячом почти выпрямляют. Носок ее приподнят вверх, опущенная вниз пятка почти касается земли. Бьющая нога выполняет удар по мячу в тот момент, когда начинается движение вверх, туловище наклонено вперед. Удар носком наносится в центр мяча. Если мяч надо послать верхом, то удар наносят ниже. Удар в край придает мячу полет по дуге вправо или влево.

#### Б) Удар внутренней стороной стопы

Удар осуществляют ногой, развернутой носком наружу. Опорную ногу, согнутую в колене, ставят несколько сбоку от мяча; бьющую ногу, слегка согнутую в колене, поворачивают в тазобедренном суставе наружу.

Удар выполняют с небольшим замахом и резким движением напряженной ногой с закрепленным голеностопным суставом.

Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

#### В) Удар серединой подъема (прямым подъемом)

С последним шагом разбега опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят на линию мяча, несколько сбоку от него (примерно в 15 см). Бьющую ногу, находящуюся сзади согнутой в колене, резко посылают к мячу. В момент удара колено бьющей ноги должно быть над мячом. Удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком.

Чтобы мяч полетел низко, тело игрока в момент удара наклонено вперед (голова должна быть над мячом или несколько впереди него).

Высота полета мяча и правильность удара зависят от положения опорной и бьющей ноги (большого или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от положения туловища и точки нанесения удара. Нанесение удара серединой подъема не в центр мяча, придаст ему вращение вперед-вправо или вперед-влево.

#### Г) Удар внутренней частью подъема.

Этот удар наносят частью стопы, прилегающей к большому пальцу и несколько выше. Разбег при выполнении удара производится обычно под углом  $45^\circ$  по отношению к мячу и цели. Согнутую ногу (опорную) ставят несколько позади и сбоку мяча, а бьющую отводят при замахе назад и несколько внутрь. Туловище во время удара правой ногой отклоняют влево, а при ударе левой — вправо. Удар может быть произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению полета мяча.

Чтобы мяч полетел низко, надо в момент удара колено бьющей ноги вывести вперед, оттянуть стопу вниз и ударить в среднюю часть мяча.

Внутренней частью подъема, посылают так называемые «крученые мячи». При выполнении такого удара бьющая нога наносит удар в край мяча и делает «проводку» в направлении его полета и в сторону опорной ноги.

#### Д) Удар внешней частью подъема

Удар выполняется частью стопы, прилегающей к мизинцу. Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади. Бьющей ногой делают замах, туловище наклоняют вперед так же, как при ударе серединой, подъема, а стопу с оттянутым носком поворачивают внутрь. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ноги.

#### Е) Удар по мячу головой (с 10 лет).

Удар выполняется без прыжка и в прыжке, лбом и боковой частью головы.

Удар по мячу, летящему навстречу, без прыжка, выполняется следующим образом: ноги ставят в положении шага и сгибают в коленях; туловище вместе с головой отклоняется назад; вес тела полностью переносится на ногу, находящуюся сзади, руки, согнутые в локтях, перед грудью.

Удар осуществляют, резко выпрямляя стоящую сзади ногу, и одновременно делают движение туловищем вперед. В конечной фазе делают резкое движение головой в шейной части, усиливающее удар, добавляется рывковое движение руками назад.

При ударе по мячу, летящему, например, слева. Делают шаг правой ногой вперед-вправо и, сгибая ее в колене, переносят на нее вес тела, поворачивая туловище влево-назад, затем наносят удар лбом.

При ударе боковой частью головы мяча, летящего справа, туловище отклоняют, а вес переносят на согнутую левую ногу. Удар выполняют резким разгибанием левой ноги, делая туловищем движение навстречу мячу. В последний момент резким движением наносят удар по мячу боковой частью головы. В момент удара вес тела переносят на правую ногу.

Удар серединой лба в прыжке выполняется при отталкивании вверх одной или двумя ногами. Руки, несколько согнутые в локтях, энергично движутся вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка.

Непосредственно после отталкивания, туловище отклоняется назад (замах). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Удар необходимо выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловищем и головой фронтальной плоскости.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом серединой лба в прыжке.

#### 9.«Вбрасывание мяча из-за боковой линии»

Исходное положение — стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх — за голову. Туловище отклоняется назад, делается замах руками, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге (при положении шага).

Рабочая фаза — бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Завершающей фазой может быть и падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение. Для увеличения дальности броска, иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости тех звеньев, которые участвуют при вбрасывании.

### **Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки**

#### **Тактическая подготовка с 8 лет**

В этот период нет никакой речи о тактике, ни о каких взаимодействиях с партнерами. Необходимо нацеливать футболистов лишь на одно — забить мяч в ворота соперника и сделать это как можно чаще.

В этот период игра сама развивает способности и привычку к футболу, интерес к игре, а это и является одной из основных задач в период начальных занятий. Нельзя отнимать у детей радость участия в самой игре.

#### **Тактическая подготовка с 9 лет**

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию «тактической грамотности» футболистов.

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

Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе подготовки, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера-преподавателя — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры и упражнения:

а) — подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности, например:

«Пустое место» - Футболисты выстраиваются в круг, руки за спиной. Назначается ведущий. По сигналу тренера-преподавателя, он бежит с внешней стороны круга и касается рук одного из партнеров. Игрок, которого коснулся ведущий, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее ведущего занять свободное место. Футболист, не успевший занять свободное место, становится водящим, и игра начинается заново.

«Салки» — Футболисты разбредаются по площадке. Назначаются два ведущих, которые ловят их. Игроки убегают от ведущих, увертываясь, применяя обманные движения. Смена водящих — по сигналу тренера-преподавателя.

«Попрыгунчики» — для игры чертится круг диаметром 5—8 м. Футболисты располагаются за кругом, в центре — ведущий. Игроки прыгают по кругу, впрыгивают в него (на одной или двух ногах), выпрыгивают, а ведущий старается их осалить. Осаленный игрок становится водящим. Игра останавливается по сигналу тренера-преподавателя.

б) — баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам),

в) — ведение мяча с остановками по зрительному сигналу,

г) — передача мяча в парах и тройках на месте и в движении,

д) — игра в парах на малой площадке *взятием* ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар,

е) — упражнение 2х1, с задачей выбрать место для получения мяча (открытие),

ж) — то же с задачей закрыть игрока,

з) — упражнение 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч,

и) — игра 2х2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20х15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом,

к) — игра 3х3 и 4х4 (без вратарей) на малой площадке (30х20) со взятием ворот.

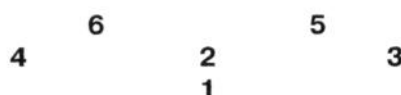
Дальнейшее обучение тактике мини-футбола, а затем и перехода к игре 9х9, 11х11 проходит более успешно, если игроки уже имеют определенную теоретическую подготовленность. Теоретические занятия расширяют кругозор, позволяют лучше осваивать индивидуальные, игровые и командные тактические действия. Однако игроки должны самостоятельно решать возникшие в ходе игры тактические задачи. Поэтому тренеру-преподавателю следует чаще предлагать ребятам решать задачи в простейших, наиболее часто встречающихся игровых ситуациях, изображенных на макетах, что создает у юных футболистов образные представления, способствует закреплению пройденного материала и развитию мышления. Освоению тактики мини-футбола помогают хорошие знания правил игры. Незнание правил часто приводит к конфликтным ситуациям на поле, что усложняет обучение тактике.

Не следует забывать, что для молодых игроков конечный результат не должен иметь первостепенного значения, так как мешает спортивно-воспитательной работе тренера-преподавателя. Постоянные сравнения результатов отодвигают тренировку на второй план. И как следствие — нет заметного прогресса после определенного возраста, и растет травматизм.

Когда юные футболисты освоят игру в тройках, следует переходить к изучению тактики мини-футбола 6х6. Она требует определенного расположения игроков в зонах защиты, полузащиты, нападения, распределения обязанностей между ними, четкого взаимодействия.

Рассмотрим, как пример, тактическую схему при расположении игроков (6х6) по схеме 1х3х2. Игроки обороны располагаются треугольником, вершина которого обращена к своему защитнику. Центральный защитник (1) находится несколько сзади полузащитников (2, 3, 4), с таким расчетом, чтобы в случае необходимости подстраховать любого из них. Нападающие — правый (5) и левый (6) выдвигаются вперед и играют в основном на полуфлангах (инсайдами) и в центре, иногда, для развития атаки отходят назад.

Полузащитники переходят от обороны к атаке отбирая мяч у соперника или получая его от защитника и передавая мяч нападающим или друг другу, осуществляют ведение мяча с применением обводки, открывания на свободное место.



Потеряв мяч в зоне соперника, игроки нападения должны сразу же вступать в борьбу за мяч и попытаться отнять его или помешать свободной организации атаки на свои ворота. Если это не удастся, один из нападающих преследует атакующего соперника до тех пор, пока тот не встретит сопротивление полузащитников. При атаке соперника правым флангом первым вступает в борьбу левый нападающий, слева — правый нападающий. Центральный полузащитник действует согласно игровой ситуации.

При расположении игроков по схеме 1х2х1х2, два защитника, правый (2) и левый (4) располагаются перед своей штрафной площадью; несколько впереди по центру занимает место полузащитник (3). Нападающие (5 и 6) действуют впереди как при схеме 1х3х2. Функции защитников и полузащитников несколько изменяются.



Атакующего соперника с мячом встречает и сдерживает полузащитник (3). Не давая обвести себя, он вынуждает соперника передать мяч или вести его по флангу. В это время крайний защитник выбирает удобную позицию и вступает в единоборство за мяч. Овладев мячом, крайний защитник начинает атаку, прибегнув к дриблингу или передаче.

При расположении игроков по схеме 1х2х2х1, зоны действия защитников (1, 2 и 4) остаются теми же, что и при схеме 1х2х1х2, а зоны действия полузащитников (3 и 6) и нападающего (5) существенно иные.

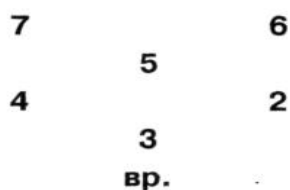


Полузащитники (3 и 6) располагаются вблизи флангов центральной зоны, вперед выдвигается центральный нападающий (5). Расположение игроков создает хорошие возможности для быстрой атаки. Потеряв мяч в зоне соперника, полузащитники (3 и 6) быстро

отходят назад и вступают в борьбу за мяч на своей половине поля. Их подстраховывают защитники. Правый защитник (2) страхует правого полузащитника (3), левый (4) — левого (6).

При атаке соперника левым флангом, первым начинает борьбу за мяч правый полузащитник (3), на помощь ему приходит правый защитник (2), которого, в свою очередь, подстраховывает центральный защитник (1). При атаке соперника правым флангом оборона разворачивается влево: вступает в борьбу левый полузащитник (6), затем левый защитник (4) и последним центральный защитник (-1). Завладев мячом, игроки обороны должны быстро перевести его на противоположный фланг свободному полузащитнику для развития атаки или отдать цен тральному нападающему для индивидуального прохода к воротам соперника.

При игре 7x7 могут быть так же различные схемы взаимного расположения игроков, а



значит и несколько иные обязанности, например 1x3x1x2:

Другая схема 1x3x2x1



Следующая схема 1x4x1x1

Тактическая подготовка с 10-летнего возраста  
 Подготовка тактике в данном возрасте проводится с учетом следующих положений:

```

    4     7     2
          6
          5
          3
          вр.
  
```

а) Продолжение индивидуальных тактических действиям в несколько усложненных условиях;

б) Изучаются простейшие групповые тактические действия (передачи мяча в парах, тройках стоя на месте; передачи в парах с продвижением по прямой и изменением направления)

в) Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.

В тренировочных занятиях уже можно вводить командные игры с постановкой более сложных задач для их участников.

Командные игры — игры, в которых играющие разделены на 2 группы, противодействующие друг другу. Деятельность всех членов команды подчинена, главным образом, интересам коллектива. Огромна их воспитательная роль. Эти игры характеризуются высокой интенсивностью соревновательной борьбы, сильным эмоциональным возбуждением игроков, что связано как с трудностями борьбы, так и с обостренным чувством ответственности каждого за результат своих действий.

Тактическая подготовка начинает постепенно носить все более глубокий и сложный характер. В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболистов — это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и в противоборстве с соперником.

В процессе подготовки к тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники. Иными словами, под тактической подготовкой необходимо подразумевать совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Очень важно, с первых же занятий воспитывать у юных футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, обобщать свои действия, оценивать их.

Тактическую подготовку можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап должен быть направлен на развитие у спортсменов качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и первый этап обучения тактике. Только после прохождения этого этапа тренер-преподаватель должен переходить к обучению групповой и командной тактике игры.

Тренеру-преподавателю необходимо в каждом игроке воспитывать и развивать комплекс психических качеств, который позволял бы последовательно решать задачи тактической подготовки.

Тренер-преподаватель должен заботиться о воспитании правильного понимания существа игры, не оставлять без внимания каждое неправильное решение, давать оценку выполненному действию. Поэтому основная направленность содержания каждого занятия — освоение и накопление опыта ведения игры.

Следует широко использовать на тренировочных занятиях постановку задач и их игровое решение в игровой и соревновательной формах, не бояться отказываться от строго официальных форм общения со спортсменами, если это не вызвано спецификой ситуации урока.

В игре наиболее существенными являются взаимоотношения:

- а) соревновательной борьбы,
- б) игрового сотрудничества.

В результате проявления этих взаимоотношений, процесс игрового взаимодействия приобретает изменчивый характер. Постоянно и часто неожиданно создаются новые условия, возникают новые ситуации и задачи игровой деятельности. В соответствии с этим приходится менять характер и приемы осуществления требуемых действий.

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

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, 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 обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- освоение и совершенствование техники;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально - волевых качеств.

### **Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения.* Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

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

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

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

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

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

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

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после! Кувырка в движении.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед.

Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

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

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

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

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

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

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

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

*Плавание.* Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м. и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

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

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см. с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

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, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

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

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

*Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. 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 мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

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

## **Техническая и тактическая подготовка**

### **Техническая подготовка тренировочного этапа 1-2 годов обучения**

*Техника передвижения.* Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

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

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

*Удары по мячу головой.* Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия.* Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное

использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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

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

- **Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.**

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

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

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

#### **Тактика защиты**

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

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

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

*Тактика вратаря.* Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

#### **Тренировочные игры**

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

#### **Техническая подготовка тренировочного этапа 3-4 годов подготовки**

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

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

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

*Остановки мяча.* Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой. *Ведение мяча.* Совершенствование всех способов ведения мяча, Увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

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

*Отбор мяча.* Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в тренировочных играх. Отбор с и пользованием толчка плечом.

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

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

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

### **Тактика нападения**

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

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

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

## **Тактика защиты**

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

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

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

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

## **Тренировочные игры**

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

## **Техническая подготовка тренировочного этапа 5 года подготовки**

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

*Удары по мячу ногами.* Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений остановка (бокком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

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

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

*Обманные движения (финты).* Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

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

*Вбрасывание мяча.* Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

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

#### **Тактика защиты**

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

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

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

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

#### **Тренировочные игры**

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

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших первый спортивный разряд. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам обучения 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.

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих этапах.

Завершение формирования организма позволяет в значительной степени приблизить подготовку футболистов юных спортсменов к подготовке взрослых игроков, Однако функциональные возможности юношей составляют примерно лишь 70—80% возможностей взрослого.

Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно.

Взросший уровень развития функций и систем организации позволяет сделать акцент на развитие таких качеств, как выносливость, сила. В то же время в связи со снижением у

юных футболистов прироста показателей быстроты, ловкости, гибкости, необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств.

На этом этапе в качестве основных средств воспитания ловкости тоже применяют упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, из подвижных и спортивных игр. Но сложность этих упражнений более высока, а содержание постоянно меняется за счет введения новых элементов. Например, элементами новизны в ударах по мячу ногой могут быть: резаные удары внутренней и внешней частями подъема, передачи мяча под удар на более высокой скорости, увеличение расстояния до цели, усложнение траектории мяча (летающего, падающего, прыгающего) и т.п.

**Основной задачей силовой подготовки** является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата юных футболистов, воспитание умения проявлять основные мышечные усилия, а так же формирование способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

Все более значительное место следует отводить силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на группы мышц, структурно важных для проявления усилий в футбольной деятельности.

Таблица упражнений с отягощениями в занятиях с юношами 15—16 и 17—18 лет.

Таблица № 11

№	Упражнения	Величина отягощений	Кол-во подходов	Кол-во повторений в одном подходе
1.	С гантелями (кг)	До 5 (до 10)	7-8 (6-8)	10-12 (10-12)
2.	С гирей (кг)	До 24 (до 32)	3 (3-4)	10-12 (10-12)
3.	Со штангой (в % к собственному весу занимающегося): -приседание со штангой на плечах; - подскоки со штангой на плечах; -выпрыгивание из приседа со штангой на плечах	До 100 (до 120)  До 50 (до 80)  До 30 (до 50)	2-3 (2-3)  2-3 (2-3)  2-3 (2-3)	4-6 (2-4)  40-50 (40-60)  8-10 (4-6)

В занятиях с группами 17—18 лет не должна прекращаться работа над укреплением мускулатуры всего тела.

**К основным методам воспитания мышечной силы** для спортсменов этой возрастной категории относятся:

А - метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего веса;

В - метод однократного и повторного выполнения силового упражнения с отягощениями околопредельного и предельного весов (метод максимальных усилий);

С - метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий);

Д - метод повторного выполнения статического силового упражнения.

### **Основным методом является метод «А».**

Уже с 15 лет ежедневно в течение полчаса необходимо заниматься атлетической подготовкой с легкими гантелями и набивными мячами. Упражнения направлены главным образом на развитие силы мышц ног, туловище и рук. Силовая подготовка должна стать непременной частью каждого занятия по общей физической подготовке. В этом случае силовую работу следует планировать в конец занятия. В ходе тренировок не следует пренебрегать отработкой приемов физической (силовой) борьбы за мяч. Хорошая игра для этого — упражнение один на один в течение 45 секунд с взятием малых ворот. Этот вид упражнения не только дает возможность отработать приемы силовой борьбы, но и помогает вырабатывать анаэробную выносливость. На этом этапе уделяется большое внимание развитию групп мышц несущих основную нагрузку.

Для развития различных силовых и скоростно-силовых качеств применяют различные же упражнения и методы. Например, овладеть спортивным дриблингом или сильным резаным ударом весьма трудно без достаточного развития скоростно-силовых качеств.

Поэтому важной задачей является воспитание скоростно-силовых качеств у юных футболистов. Оно осуществляется главным образом путем применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц.

К таким упражнениям относятся бег на короткие дистанции, прыжки, метания, упражнения с отягощениями относительно небольшого веса.

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

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

К основным методам воспитания скоростно-силовых качеств относятся:

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения;
- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов;
- метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Наибольший эффект при воспитании скоростно-силовых качеств юных футболистов может дать комплексное использование методов максимальных усилий (штанга большого и предельного весов), повторного поднимания штанги при умеренных и небольших весах отягощения.

Метод Мх усилий для развития силы

Величина нагрузки - Мх

Кол-во повторений – 1-5 раз.

Темп упражнений - медленный, скорость движения плавная.

Отдых - более 2-х минут.

Этот метод приводит преимущественно к развитию абсолютной силы и является основой для роста скоростных способностей силы (скоростно-силовых качеств).

Наиболее эффективным средством развития «взрывной силы» ног являются многократные прыжки, соскоки и подскоки;

- прыжки и подпрыгивания на одной ноге, другой, обеих, с ноги на ногу;
- прыжки с подпрыгиванием на высоту 30—100 см на одной или на двух ногах;
- прыжки на песке, опилках, спец. травяном газоне и т.п.;
- с нагрузкой (медицинболы, пояса и т.п.);
- прыжки через препятствия;
- прыжки на склон под углом 30°, со склона под углом 5-10°;
- прыжок-соскок и подскок (без промежуточного прыжка).

Метод повторной работы (для воспитания Мх и быстрой силы) 90-100% от Мх. Три варианта:

1. Исходное отягощение допускает в серии 8 повторов. Время пауз 120". Время пауз и вес отягощений стандартны. Цель — уменьшение времени на выполнение в круге за счет быстроты выполнения серий. Получаем скоростно-силовую работу, т.е. прибавку в быстрой силе.

2. Время стандартно от 10"—15", отягощение в первом занятии 50% от Мх. Увеличиваем отягощение от 60 до 80%, а потом идем обратно (по дням занятий). Пауза между упражнениями 90"—180". Цель — увеличение числа повторов в стандартное тренировочное время.

3. Отягощение 80—90%. Затем отягощение увеличивается по 5% и через несколько занятий доводим до 100%. Количество повторов соответственно уменьшается 8- 6—4—2, затем наоборот. Пауза 80"—180".

Упражнения для развития скоростной силы:

- эстафеты с подбрасыванием и ловлей медицинболов;
- упражнения с гантелями в движении и на месте;
- упражнения с нагрузкой в руках (15—20 кг);
- бег вверх по склону в 10—20°, 3—5';
- спринтерские упражнения с медицинболами в парах со стартами, обманными движениями, изменениями направления и положений, поворотами.
- спортивные игры с контролем мяча и единоборствами,
- игра на льду.

Круговая тренировка (развитие взрывной силы)

Программа № 1

На отрезке 10—20 м. Повторение 1—2 раза. Серий 1 -3, отдых между сериями 3—5.

1. Прыжки на одной ноге (левая; правая);
2. Прыжки на одной ноге в сторону;
3. Прыжки на двух ногах вперед;
4. Прыжки с ноги на ногу с высоким подниманием колен;
5. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону (конькобежный);
6. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону с глубоким приседом;
7. Ходьба в глубоком приседе с изменением направлений (корпус прямо);
8. Прыжки «лягушка».

Программа № 2. В две группы. С грузом и без груза. 6-12 скамеек, 10 матов, блины 15-20 кг, набивные мячи. Повторение — 2 раза.

1 серия.

1. Прыжки боком через скамейки на одной ноге (без междускока), обратно бег по мату с кувырками (повторение — спринт при возвращении);

2. прыжки через скамейку на двух ногах (можно с междускоком), обратно спринт;

3. прыжки через скамейку, ноги вместе (без междускоками), обратно — бег с кувырками; при повторе — спринт. 5' —отдых.

2 серия.

1. Прыжки через скамейку лицом вперед. Обратный спринт;
2. прыжки через скамейку с ноги на ногу, обратный бег по матам с кувырками. При повторе — спринт. Отдых 3'.

3 серия.

Груз 15—20 кг; набивные мячи.

1. Прыжки боком через скамейку, ноги вместе (с междускоком). Обратный — бег по матам с кувырками. При повторе — спринт;

2. то же самое, но без груза;

3. прыжки боком через скамейку на одной ноге (с грузом). Обратный — бег по мату с кувырками. При повторе то же самое, но без груза, и спринт;

4. прыжки боком через скамейку, ноги вместе с грузом. Обратный — бег по мату с кувырками. При повторе — спринт. 5' отдых.

Круговая тренировка (развитие скоростной силы)

Кол-во кругов — 3. Продолжительность упражнения — 30". Отдых между кругами — 1\*. Станций — 5. Темп — Мх.

1. Наклоны вперед из положения лежа на спине. Ноги фиксированы;

2. прыжки ноги вместе (колени к груди);

3. бег на ловкость с обманными движениями, остановками;

4. обманные движения;

5. слалом.

Круговая тренировка (интенсивный метод с интервалами) — развитие скоростной силы.

Кол-во кругов — 3, продолжительность упражнения 15"—30", отдых между упражнениями — 30", отдых между сериями — 5', количество станций — 11. Темп выполнения упражнений — Мх.

1. Наклоны вперед и поднятие ног в положении лежа.

2. Акробатические упражнения на матах.

3. Обманные упражнения на месте (прыжки в сторону, выпады, приседания и.п.)

4. Попеременное приседание на одной ноге.

5. Обманные движения (финты без мяча).

6. Бег на месте с подниманием колен,

7. Бег по кругу с обманными движениями,

8. Вспрыгивание на ящик (Н 60—70 см); соскок и подскок как можно выше.

9. Вис на согнутых руках на перекладине.

10. Ходьба сидя на корточках.

11. Наклоны вперед из положения лежа. К моменту окончания футбольной школы выпускники по ряду показателей должны практически достигать уровня игроков команды мастеров. В первую очередь это относится к скоростным и скоростно-силовым качествам.

В этом периоде значительно расширяется диапазон средств, направленных на совершенствование быстроты на повышение скоростных возможностей.

Применяют эти средства в условиях, максимально приближенных к игровым.

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

Развитие этих качеств направлено на укрепление мышц всего двигательного аппарата, на выработку умения проявлять скоростно-силовые качества при совершенствовании технических приемов, а также при ведении единоборств с противником.

Упражнения самые разнообразные: удары на силу и точность; единоборства за мяч с сопротивлением партнера, с дополнительным отягощением и др.

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

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

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

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

Кроме метода повторного выполнения упражнений, шире, чем на этапе углубленной специализации, используется «сопряженный метод».

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

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

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

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

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

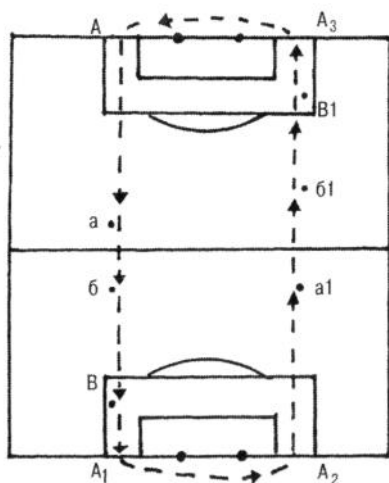


Рис. 1

#### Упражнения для развития скорости

№ 1. Выполняется группами по 2—3 человека (рис. 1).

От «А» до «а» — медленный бег — 40 метров;

От «а» до «б» — постепенное (8") ускорение;

От «б» до «в» — максимальная скорость (8"); От «в» до «А» — до лицевой линии сброс скорости проход до «А»;

От «А» до «а» — медленный бег;

От «а» до «б» - ускорение (8");

От «б» до «в» - максимальная скорость (8); От «в» до «А3» - сброс скорости до лицевой линии, проход в точку «А».

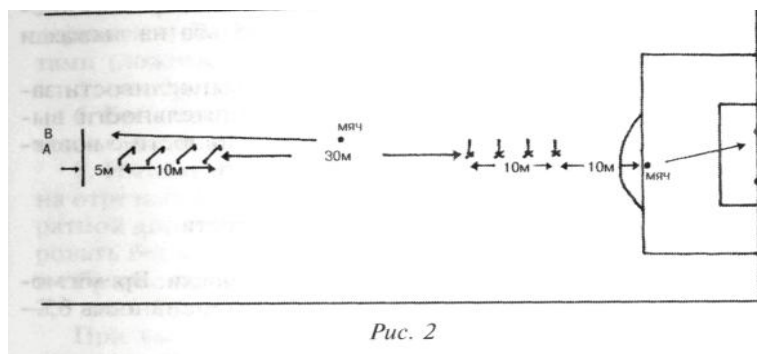


Рис. 2

Все упражнения длятся 3 минуты. Повторение 6—8 раз.

№ 2. Игрок «А» перепрыгивает через 4 барьера, обегает стойки и после рывка производит удар с линии штрафной площади по воротам.

Пробив, он возвращается назад, обегает стойки, выполняет передачу на партнера «В» и делает рывок в исходную позицию (рис. 2).

### № 3. Скоростная работа.

А) в квадрате 15x15 м, 4x2 человека, в два касания, без обратных передач;

б) на 1/4 футбольного поля, в одно касание, 5x2 человека, без обратных передач;

в) на 1/2 футбольного поля, в одно касание, 6x3 человека, без обратных передач.

**Режим «большой нагрузки»** — 7 серий, продолжительность каждой серии от 10 до 6', интенсивность максимальная, интервал отдыха между сериями 3—5'.

Режим «средней нагрузки» — 5 серий.

Режим «малой нагрузки» — 3 серии.

Каждая серия должна начинаться при ЧСС = 105—110 уд/мин.

Значительное место в программе тренировки должно быть отведено воспитанию общей и специальной выносливости.

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

Однообразие в применении средств тренировки быстро утомляет спортсменов.

Использование различных видов спорта позволяет разнообразить тренировку, оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние футболистов, всесторонне воздействует на их физическое развитие.

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

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

### Методы воспитания выносливости

**1. Метод равномерной длительной тренировки.** Время может быть различным от 30 до 60 мин., интенсивность 65- 70%, ЧСС 150-165 уд/мин.

2. Сочетание повторного и переменного методов тренировки.

**Повторный** — длительность 3—10 мин, ЧСС—150 уд/мин, интервал отдыха до 120 уд/мин, кол-во повторений 2—8 раз.

**Интервальный** — длительность 1—3 мин., ЧСС — 170 уд/мин, интервал отдыха от 30 сек. до 2 мин., количество\*! повторений 10 или 5—6 в одной серии, серий 2—8. Пауза отдыха между сериями 8 минут. (Применяется на более поздних этапах подготовки.)

3. **Комбинированный метод**, при котором в одном занятии применяются различные сочетания основных методов. Свообразными вариантами комбинированного метода является круговой метод и «фартлек».

«Фартлек» — игра скоростей. Непрерывный бег по пересеченной местности 8-10 км. В конце каждого километра на последних 200 м повышается скорость, затем снова снижается до первоначального темпа.

**При групповой тренировке:**

1. Бег с малой скоростью 10 мин. (2—3 км), затем 400 м с более быстрым усилием.
2. Бег в среднем темпе 5 мин. (1,5 км), затем 60 м на Мх скорости.
3. »- -»- -»- -»- , -»- 5x60 м с имитацией бега на коньках.
4. Бег в среднем темпе 2 мин., затем 400 м в субмаксимальном темпе.
5. # \_»- .\*- -»- 5 мин, затем 4x60 м слаломный бег (между деревьями) на Мх скорости, опять ходьба, 4x60 бег финтами (ложные движения, повороты, остановки, финты и т.п.), на обратной дороге — ходьба.
6. Бег в среднем темпе 10 мин., потом 800 м с более высоким ускорением, короткий отдых 3 мин.
7. Имитация бега на коньках и бег в гору (10—15 мин) на отрезках 40—50 м (8 раз; организация по парам; на обратной дороге — ходьба, при повторении сначала имитировать бег на коньках, в следующий раз — спринт в гору и обратно всегда ходьба), между повторениями — отдых 2,5 мин. Общее время 1 час 30 мин. — 1 час 45 мин.

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

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

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

**Для воспитания общей выносливости целесообразней равномерно-переменный метод.** Для него характерно деление нагрузки на несколько «порций», чередуемых с пассивным или активным отдыхом, что позволяет применять более интенсивные упражнения. Упражнения, выполняемые этим методом, способствуют воспитанию умения терпеть, позволяют совершенствовать технику в условиях, близких к соревновательным. По воздействию на организм **этот метод аэробно-анаэробный.**

Равномерно-переменную тренировку надо проводить в соответствующем режиме. Например, в ходе бега на 1000 м после 200 м малоинтенсивного бега должен следовать рывок на 20—30 м и т.д. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности футболиста).

Применяя равномерно—переменную тренировку как метод воспитания общей выносливости, необходимо учитывать основные характеристики выполняемой работы:

- интенсивность выполнения упражнений должна быть! приблизительно такой, чтобы частота пульса на завершающей стадии была 160 уд/мин;
- продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 45—30 сек.;
- интервал отдыха — от 15 до 45 сек. К концу паузы частота пульса должна снизиться до 120—140 уд/мин;
- число повторений подбирать с таким расчетом, чтобы серии выполнялись при сравнительно устойчивом режиме; отдых между тренировочными отрезками пассивный.

Для воспитания и совершенствования аэробных возможностей организма футболистов применяют также интервальный метод тренировки. При этом методе:

-интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% максимальной (ЧСС - до 170 уд/мин);

-продолжительность выполнения упражнения - от 1 до 3 мин,

-интервал отдыха - от 30 до 90 сек.

- число повторений - 10 и более. В некоторых случаях целесообразно выполнять упражнения сериями, по 5-6 повторений в каждой;

- отдых между сериями - до 6 мин. Число серии в тренировке для футболистов 15-18 лет - от 2 до 6.

Для повышения уровня аэробной производительности эффективна повторная работа, выполняемая на сравнительно высокой скорости и с небольшими интервалами отдыха.

Аэробная выносливость вырабатывается с помощью равномерного бега на дистанции 9-10 км. Игрокам рекомендуется по возможности пробегать каждые 1,5 км за 7 мин.

К специфическим упражнениям, помогающим развивать аэробные возможности организма, можно отнести разного рода «квадраты», выполняемые на ограниченной площади, но без ограничения числа касаний мяча. Несоблюдение этих правил приводит к повышению интенсификации упражнения и к «подключению» (в связи с этим) анаэробного источника энергии. Упражнения в «квадратах» выполняются повторно. Длительность каждого — не более 10 мин, интенсивность по ЧСС - до 150-160 уд/мин., число повторений 3—4, интервал отдыха 1—2 мин.

### **Тренировка аэробной выносливости (продолжительная)**

Нагрузка 8—15', отдых 6—8', интенсивность 130—150 уд/мин, повторения 2—3 раза, серии 1—2, перерыв между сериями — 10'.

1.Равномерный бег 15x2 или 3 раза. Во время отдыха включаются упражнения координационного характера или ходьба.

2.Бег на местности с чередованием быстрого и медленного бега (400 м — быстро, 200 м — медленно) на дистанции 2—3 км.

3.Бег 60 м x 5. Перед каждым стартом на 60 м провести 4—5 наклона (из положения лежа на спине — сед, вытянуть руки вперед; лечь — поднять ноги вверх).

Умение тренера-преподавателя четко определить энергетическую стоимость каждого включенного в тренировочное занятие упражнения по физической, технической и тактическое подготовке дает возможность точнее и более целенаправленно подбирать средства и методы тренировки.

Будет ошибкой заставлять игроков выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств или выносливости, а затем переходить, допустим, к тактической подготовке. Уставшие игроки не в состоянии сосредоточить внимание на новом материале.

Существует еще ряд разнообразных методов для воспитания выносливости.

## **Методы специально-подготовительного раздела воспитания выносливости**

### **Транзитивные методы**

**1 прием** — применение прерывистых нагрузок, интенсивность в каждой из которых на 5—10% больше, чем в игре. Суммарный объем больше, чем соревновательная

• работа (квадрат 5x5, 20 мин. по 5 раз). Пауза такая, чтобы могли повторить работу высокой интенсивности.

**2 прием** — применение заведомо длительной работы, чем соревновательная (2 тайма по 45 мин. и + 20мин.). Работа должна проводиться в зоне соревновательной интенсивности даже в дополнительной работе.

### **Методы целостно-приближенного моделирования.**

**1 прием** — минимизация пауз — интенсивность должна быть постоянной. Работа не более 90 мин. Паузы такие, после которых можно начать работу на большой интенсивности. Пример:

20 мин. работа — пауза 5'

15' работа — 3' пауза

10' работа — 10' пауза

30' работа — 10' пауза

10' работа — 5' пауза

5' работа....

**2 прием** — моделирование полного состава соревновательных действий с минимальными замещениями сложных технических действий.

**3 прием** — пофазная интенсификация на фоне целостного выполнения соревновательного действия — интенсификация на отдельных участках игры — снижение темпа, повышение темпа.

**4 прием** — вероятное моделирование с учетом создания резервов выносливости:

а) выполнение заведомо большого задания за минимум времени;

б) расширение соревновательной нагрузки;

в) затрудненные условия.

### **Совершенствование скоростной спринтерской выносливости.**

Скоростную спринтерскую выносливость можно определить как способность показывать высокую скорость от повторения к повторению на отрезках от 15 до 60 м с сокращенными интервалами отдыха.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости тесно связано с совершенствованием скоростных возможностей, которая является предпосылкой к совершенствованию скорости бега.

#### **Характеристики, определяющие скоростную спринтерскую выносливость:**

1. Интенсивность — Мх ЧСС не всегда в работе может достигать до 190—200 уд/мин.

2. Длина отрезка от 15 до 60 м.

3. Пауза отдыха зависит от длины, пробегаемой дистанции — если рывок на 15 м, то время отдыха от 35 до 45 сек.; при 30 м отрезке время отдыха 70—75 сек.; при 60 м отрезке — 90—115 сек. Увеличение времени отдыха приводит к развитию скоростных качеств. ЧСС = 140 уд/мин. — перед следующим повторением  $\pm$  10 уд/мин.

4. Основной метод тренировки — повторный.

5. Кол-во повторений зависит от длины дистанции в одной серии и может быть в пределах от 4 до 10 (если на 30 м, то 6—8 повторов, если на 15 м, то 8—10 повторов).

6. Интервалы отдыха, чтобы не пропала возбудимость нервных процессов (15 м — 30 сек., 30 м — 70 сек.), между сериями отдых 7—8 мин.

7. Характер отдыха — активный, ЧСС до 140—150 уд/мин. Кол-во серий = 3

### **Техническая подготовка**

#### **Совершенствование двигательного навыка. Общие рекомендации**

Оценка качества усвоения действия на этапе спортивного совершенствования (16—18 лет) подводит итоги процесса тренировки в целом.

На этом этапе формируется способность ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые программы принятия решений и действий, т.е. самостоятельно формировать двигательные задачи и на этой основе развивать двигательное творчество — способность изобретать принципиально новые классы двигательных задач и методов их решения.

**Формирование устойчивости двигательных навыков к утомлению** начинается с выполнения тренировочных заданий на фоне легких или средних степеней утомления, для чего изучение новых двигательных действий переносится в середину основной части тренировки, когда футболисты немного устали.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной мышечной деятельности может быть воспитана при разнообразной, не обязательно специфической работе.

После того, как тренировки в условиях небольшого и среднего утомления станут привычным, можно переходить к тренировкам на фоне среднего и сильного утомления, перенеся решение двигательных задач изучаемого типа в конец основной части тренировки.

Традиционное обучение, в котором двигательное действие формируется по типу условного двигательного рефлекса, усваивается стабильно, маловариативно, а потому малоприспособно для решения двигательных задач в изменяющихся ситуациях.

**Надежность двигательных навыков** — в их способности реагировать на изменения ситуации действия и обеспечивать приспособления, необходимые в каждом частном случае, и тем самым высокую эффективность решения двигательной задачи.

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует с самого начала обучения ориентировать спортсмена на ситуацию применения действия и условия оценки итогов обучения: качество усвоения будет оцениваться не на контрольном уроке при выполнении действия на оценку, а в условиях его применения в тренировочной, соревновательной практике.

Чтобы сформировать надежные навыки, рекомендуют регулярно и систематически участвовать в соревнованиях. Практическая деятельность позволяет оценивать итоги тренировки по качеству получаемого продукта деятельности.

Навык, сформировавшийся в специально подобранных упражнениях, может быть доведен до совершенства только в специфической деятельности.

Усвоение на высших уровнях требует принципиально иного учения, а именно творческого подхода к анализу ситуаций, самостоятельного выделения задач, поиске способов и методов их решения.

В этот период необходимо применять возможно большее количество различных игр и игровых упражнений с пассивным и активным сопротивлением. Только после такой «обработки» специальный двигательный навык становится истинным техническим приемом. Сроки обучения этим двигательным навыкам определяются тренером-преподавателем по индивидуальным способностям футболиста.

**Занятия все больше носят тренировочный характер** и строятся в полном соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности. Задачи физической, технической, тактической подготовки решаются в тесной взаимосвязи.

В этот период не только усиленно осваиваются отстающие элементы техники, но и совершенствуются наиболее любимые приемы.

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженного воздействия.

**В процессе тренировки упражнения подбираются:** — по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);

- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнений, кол-ву повторений, величине пауз и т.д.

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

Никакой высокий уровень развития физических качеств выпускников футбольной школы, несмотря на свою значимость, без соответствующей технико-тактической подготовки не обеспечивает в полной мере решение задач, стоящих перед этапом и перед спортивной организацией в целом. 16-летний футболист должен владеть всеми техническими и тактическими основами мастерства. Компоненты мастерства необходимо вырабатывать в обстановке, приближенной к соревнованиям, причем тренировки с этой целью должны проводиться в усложненной обстановке, в особых стрессовых условиях, например, когда у соперника численное превосходство.

Большое значение приобретает воспитание у молодых футболистов самостоятельности в мышлении и в действиях.

При вступлении в единоборство для отбора мяча необходимо решить ряд вопросов:

Как выбрать правильную защитную позицию?

Как определить выгодный момент и верное направление атаки соперника с мячом?

Каким способом отобрать мяч?

Разумеется, необходимо прививать вкус и к комбинационной игре.

Наиболее талантливым и развитым юношам для их дальнейшего развития необходимы занятия в сильном коллективе.

У футболистов должны быть сформированы подвижные навыки. Для этого необходимо разнообразить условия выполнения приёмов, использовать различные упражнения тактического характера, упражнения в отдельных приёмах игры (передачах, бросках, ударах, ведении мяча) и более сложные - с тактической направленностью. Последняя группа упражнений имеет большое значение: именно они позволяют совершенствовать технические приемы в условиях, приближенных к игровым, шлифовать технику одновременно с тактикой.

В 16 лет происходит закрепление всех основ мастерства, заложенных ранее. Тренировочные нагрузки направляются на поддержку и стимулирование процесса естественного биологического развития и создание предпосылок для постепенного перехода юниоров в разряд взрослых спортсменов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией футболистов к экстремальным условиям игры.**

На этапе совершенствования спортивного мастерства, когда футболисты в основном, отрабатывают технико-тактические действия, разные органы чувств взаимодействуют более тесно, чем на начальных этапах. Это способствует формированию более стойких восприятий, связанных с управлением движениями футболистов (таких, как «чувство мяча» при выполнении ударов, остановок, передач, введений и др).

Однако в условиях сложной двигательной деятельности взаимодействие разных анализаторов не всегда дает нужный эффект.

Так при передвижении футболиста с мячом зрительный анализатор «пытается» как бы ослабить функции двигательного. Игрок старается больше контролировать мяч глазами и только после такого контроля выполнять двигательные действия. Про такого обычно говорят: «он не видит поля».

Для устранения отмеченного недостатка в практике подготовки футболистов часто используют упражнения с разным зрительными сигналами.

Изолированные от игровой ситуации, формальные, шаблонные тренировочные упражнения не учат играть самостоятельно, не развивают игровую фантазию и не вырабатывают реакцию на изменяющуюся игровую ситуацию.

Если цель тренировки непосредственно связана с игрой, то игроки постигают замыслы тренера-преподавателя гораздо быстрее и лучше.

Отработка технического приема не должна ограничиваться собственно техническими задачами; перед занимающимся должны ставиться конечные задачи применения технического приема, в том числе удар по воротам. Такая методика повышает заинтересованность игроков, быстрее и с меньшей затратой времени приводит к успеху.

С мячом и без мяча игрок действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется аритмично, варьирует свои движения, перемещается прежде всего с мячом короткими шажками, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения.

Футболисты могут решать уже более сложные задачи, связанные с игрой в рамках различных систем.

Наибольшее тактическое значение имеет внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на максимальной скорости.

Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью и умелым владением мячом.

**Формы тренировок из других видов спорта** нельзя слепо копировать и тренировать футболиста так же, как л/атлета или штангиста. Так, специальные методы тренировки, направленные на развитие физической силы, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке. Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость и противоречат специфическим требованиям игры.

**Соревновательный метод** является способом стимулирования деятельности футболиста. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях. Однако чрезмерное увлечение этим методом может отрицательно сказаться на росте мастерства (в связи с недостаточной работой над совершенствованием технико-тактических приемов), способствовать формированию отрицательных черт характера: эгоизма, тщеславия (в силу постоянства фактора соперничества и связанных с ним взаимоотношений).

Тренер-преподаватель должен знать и уметь направлять в нужную сторону отношения и побуждения, предупреждая показательные для юношей факты недооценки сложности цели. В то же время тренер-преподаватель обязан предупредить вызванные сильной увлеченностью юношей случаи переоценки объективной значимости цели, что приводит порой к чрезмерной взволнованности и преждевременной трате сил.

Особое внимание следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельности, поскольку им уже самим приходится решать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы.

Важными качествами в этом возрасте являются не только игровое искусство, ловкость, но и воля к победе, побуждающая к использованию всех физических сил. умение вести жесткую борьбу за мяч в пределах правил.

Исключительно важное значение в этот период подготовки является правильно организованная индивидуальная работа с молодыми футболистами.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить футболиста, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединятся воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Именно воспитанию таких индивидуальностей и должна быть посвящена работа тренера-преподавателя.

Игрок должен владеть универсальной техникой, должен уметь достаточно уверенно сыграть на любом участке футбольного поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различного амплуа должны заниматься всем, однако каждый по своему с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство футболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

#### **Что же должна включать индивидуальная тренировка:**

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля за их ликвидацией;
- воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.

#### **Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки**

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики футболиста.

2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.

3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные мышцы, задействованные при игре в футболе.

4. Главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция футболиста на их воздействие.

Можно строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.

5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений.

Так, например, чтобы атакующий чаще попадал в створ ворот при ударах, надо добиваться умения пробить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот.

Этой подготовкой полезней всего заниматься ежедневно в течение 30—45 минут. Наносить удары необходимо тренировать и с близкого расстояния из пределов штрафной площади.

6. Надо учить не только работать «до седьмого пота», но и уметь отдыхать, расслаблять мышцы.

Длительность индивидуальных занятий зависит период тренировки уровня подготовленности игрока, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия интервала между играми.

### **Тактическая подготовка**

Во всех странах с высоким уровнем развития футбола тактическая подготовка занимает ведущее место в общем комплексе подготовки футболистов.

Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения.

Командная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности вести комбинационную игру.

Большое внимание уделяется совершенствованию командных тактических действий с использованием стандартных размеров футбольного поля.

Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики во многом используются уже знакомые, но требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются.

Применение комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр имеет более строгий характер. Здесь ставится задача не только четкого выполнения заданий, но и внесения творчества в игру, в сторону ее качественного усиления в более сжатые сроки и на более высоких скоростях.

Наиболее сложной задачей для тренера-преподавателя в этот период обучения является воспитание высокой общей и игровой дисциплины, обучение умению предвидеть развитие игровых ситуаций, быстро принимать решения, способствующие усилению командной тактики, потому что молодые футболисты еще недостаточно широко владеют обзором поля и игровым мышлением.

Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки со взрослыми: юноши получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять на практике.

С целью более глубокого понимания современного толкования «зонного метода обороны» предлагается следующий материал.

## **Основные положения зонного метода обороны**

Каждый игрок отвечает за определенную зону, в которую он не должен впустить соперника с мячом, и в которой он не должен дать себя обыграть. Чтобы определить расположение игроков относительно друг друга по ширине и длине поля, необходимо уточнить размеры этой зоны.

Если бы десять игроков попытались равномерно закрыть всю площадь футбольного поля, то каждому из них пришлось бы отвечать за 600—700 м<sup>2</sup>, в зависимости от размеров поля. При таком расположении игроков обороняющейся команды им было бы очень трудно лишиться противника пространства и заставить его действовать в условиях цейтнота времени на раздумье и принятие решений, а самим осуществлять страховку друг друга.

Необходимая компактность расположения игроков, которая обеспечивает достаточную эффективность действий в обороне, предполагает ответственность одного игрока за гораздо меньшее игровое пространство — площадью приблизительно 100 м<sup>2</sup>. В таком случае десять полевых игроков в принципе могут обеспечить надежное закрытие примерно 1000 м<sup>2</sup> поля.

Однако при игре в обороне с последним защитником, который изначально располагается ближе партнеров к линии собственных ворот и тем самым как бы растягивает построение обороняющихся, отдельные участки игрового пространства, охватываемого десятью игроками обороняющейся команды, в определенные моменты времени оказываются относительно свободными. Игроки атакующей команды, естественно, стремятся использовать это обстоятельство, стараясь доставить мяч в эти участки поля путем индивидуальных действий или за счет передач.

В связи с этим в принципиальном плане целесообразно выдвинуть игрока, выполняющего роль «либеро», на уровень расположения ближайших к нему партнеров, и тем самым ликвидировать те свободные участки игрового пространства, которые создавал этот игрок, изначально располагаясь к линии собственных ворот на несколько метров ближе партнеров.

В этом случае, если рассматривать построение игры с четырьмя защитниками и четырьмя полузащитниками, условная схема расположения игроков, обеспечивающая закрытие пространства порядка 1000 м<sup>2</sup> в виде «оборонительного прямоугольника» размером примерно 30х35 м, может выглядеть следующим образом (рис. 1).

Игроки, зная свое место, в системе расположения команды, могут перемещаться все вместе в том или другом направлении по ширине и длине поля в зависимости от места нахождения мяча, когда им владеет соперник, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере свое положение относительно друг друга. «Оборонительный прямоугольник» является, таким образом, подвижным.

Смещение всех игроков в сторону нахождения мяча, которым владеет соперник, происходит быстро, сам отбор

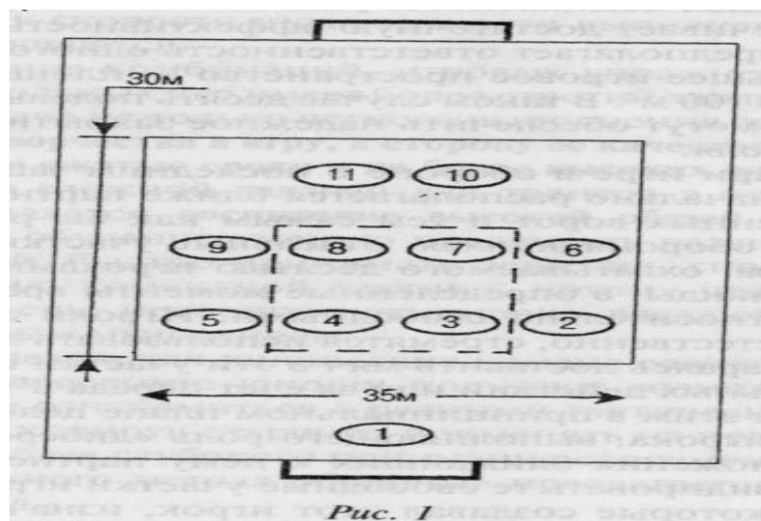


Рис. 1

мяча выполняется резко как одним игроком, так и двумя, и тремя игроками.

Цель такого прессинга — отобрать мяч или, по крайней мере, не дать сопернику возможности «развернуть игру» (перевести мяч в свободное от обороняющихся игроков игровое пространство за счет передачи или владения мяча). Если же сопернику все-таки удалось перевести мяч в свободное пространство игроки быстро перемещаются в сторону нахождения мяча, опять-таки стараясь находиться в границах «оборонительного прямоугольника». Чем быстрее движется мяч из одного участка поля в другой, тем быстрее должно выполняться смещение игроков в направлении мяча.

Следует отметить, что при использовании рассматриваемой нами схемы расположения игроков (при четырех защитниках и четырех полузащитниках), смещение всех игроков в сторону нахождения мяча, которым владеет соперник, и последующий прессинг игрока, владеющего мячом, может выполняться, когда мяч находится как у боковой линии, так и в середине поля. При начале атак соперника после отбора или перехвата мяча, необходимо выполнить предупредительное сдерживание противника, для того чтобы игроки могли занять свои определенные места в общей схеме расположения команды, для организации оборонительных действий.

Если рассматривать действия четырех защитников, то эти игроки должны быть подвижными и внимательными, предвосхищать развитие ситуации [2, 3, 4, 5], четко просматривать линию своего расположения. При этом расположение защитников на одной линии по ширине поля не является догмой, скорее наоборот, оно имеет место в определенные кратковременные моменты игры. Главное, чтобы кто-то из защитников не растягивал построение обороняющейся команды по длине поля, создавая отдельные участки свободного игрового пространства.

В то же время четверка защитников должна своевременно реагировать на действия противника. Если видно, что соперник намерен выполнить передачу мяча им за спину, то они должны отскакивать назад, держа перед собой тех атакующих игроков, которые пытаются получить мяч у них за спиной. Когда соперник выполняет передачи мяча поперек поля в зоне своей обороны или в средней части поля, защитники к своим воротам в принципе не перемещаются, но если атакующий игрок движется с мячом вперед, они должны отходить назад [2, 5], при этом как бы сужаясь к линии штрафной площади, чтобы не дать сопернику возможность нанести удар по воротам с «голевого» расстояния.

Важным моментом построения игры в обороне по зонному методу является выход игроков из обороны в случаях разрушения атаки соперника и овладения мячом.

Если мяч просто выбивается далеко вперед, команда должна быстро выходить из обороны, вынуждая игроков атаки соперника перемещаться назад. Чем быстрее будет осуществляться выход вперед, тем в более трудном положении будут оказываться эти игроки, стараясь выйти из офсайда. При этом, однако, следует учитывать возможность пассивного «вне игры».

### **Специфика действий игроков разных амплуа**

Игра в обороне по зонному методу предъявляет определенные требования к футболистам разных амплуа.

Очень важную роль при такой организации оборонительных действий играет вратарь. Он становится как бы последним полевым игроком («чистильщиком») и внимательно следит за теми моментами, когда соперник выполняет диагональные и особенно продольные передачи. Успешность действий в этих эпизодах во многом определяется умением играть ногами; так как очень часто такие передачи требуется перехватывать за пределами штрафной площади.

Крайние защитники, закрывая зоны на флангах, стремятся не пропустить соперника с мячом именно по флангу и делают все, чтобы открыть ему дорогу в направлении середины поля, где его уже ожидают полузащитники (как правило, центральные).

Вместе с тем крайние защитники должны страховать центральных защитников, смещаясь при атаке соперника по противоположному флангу ближе к середине поля [2, 5]. Необходимое расстояние нахождения крайнего защитника от центрального при его страховке варьируется в зависимости от ситуации, но приблизительно оно составляет 8—10 м.

Ключевые позиции при построении игры в обороне по зонному принципу, с использованием четырех защитников — это позиции центральных защитников. Очень важно, чтобы они обладали скоростными качествами, хорошо играли головой, а главное — умели читать игру, перехватывать в первую очередь продольные передачи, особенно короткие и длинные. При передачах мяча с фланга в «голевую» зону штрафной площади центральные защитники должны ее закрывать, контролируя при этом действия атакующих игроков [3, 4].

Если один из центральных защитников обладает лучшими скоростными качествами, то ему целесообразнее контролировать действия более быстрого нападающего соперника, а другому центральному защитнику в этом случае следует больше уделять внимания подстраховке.

Особое значение приобретает взаимодействие центральных защитников, прежде всего между собой, а также с крайними защитниками и центральными полузащитниками.

Например, когда мяч посылается «в недодачу» сопернику, который находится в зоне контролируемой левым центральным защитником, он должен смело выходить на перехват мяча [4], а правый центральный и левый защитники обязаны смещаться для подстраховки к месту, где в исходном положении располагался левый центральный защитник.

Взаимодействие центральных защитников и центральных полузащитников предполагает построение «квадрата», который является сердцевиной обороны. Такой

«оборонительный квадрат» очень тяжело пройти сопернику в случае компактного расположения этих игроков, которое может быть обеспечено за счет быстроты перемещений и антропометрических данных футболистов (рис. 1, 3, 4, 7, 8).

В функции центральных полузащитников входит максимальное участие в прессинге соперника в середине поля, поддержание своей атаки, когда этого требует ситуация.

Оборонительные функции крайних полузащитников при наличии двух центральных полузащитников, — это своевременный возврат на свои позиции, четкое взаимодействие при выполнении прессинга соперника с ближайшими (исходя из общей схемы расположения игроков команды при выполнении оборонительных действий) партнерами: крайним защитником, центральным полузащитником и нападающим.

Действия двух нападающих в те моменты, когда соперник владеет мячом, в основном сводятся к следующему: при нахождении мяча в определенных областях поля один из них должен активно участвовать в прессинге соперника, а второй — перекрывать возможные направления передачи мяча соперником поперек поля или назад.

Пример командного упражнения для освоения зонного метода.

Для обучения игроков умению перемещаться всем вместе в том или другом направлении по ширине и длине поля в зависимости от места нахождения мяча, когда им владеет команда соперника, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере схему расположения друг относительно друга, может быть использовано следующее упражнение.

На поле устанавливаются шесть ориентиров, обозначающих возможные места нахождения мяча, когда им владеет команда соперника.

Тренер-преподавателей последовательно (не соблюдая строгой очередности) указывает ориентиры, к которым должны перемещаться десять игроков, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере свое расположение друг относительно друга. В качестве ориентиров могут использоваться флаги разных цветов, и в этом случае направление перемещения игроков задается указанием флага того или другого цвета. Может иметь место и такая организация упражнения, когда несколько помощников тренера-преподавателя, располагаясь в определенных местах поля, передают мяч друг другу в указанной последовательности, а игроки перемещаются в тех или других направлениях, исходя из изменения положения мяча.

В первое время игроки перемещаются в медленном темпе, в дальнейшем скорость перемещения увеличивается. Упражнение целесообразно проводить в ходе разминки перед тренировкой, так как оно одновременно с тренингом позволяет игрокам подготовиться к основной работе. В нем может принимать участие вратарь, выполняя перемещения, по дальности и направлению соответствующие специфике его действий в аналогичных игровых ситуациях.

В связи с этим тактические построения следует рассматривать как «некоторые границы, в пределах которых игроки должны искать свободу». Успех этого поиска предопределяет совместная работа тренера-преподавателя и футболистов при условии тактического мастерства тренера-преподавателя и тактической зрелости игроков.

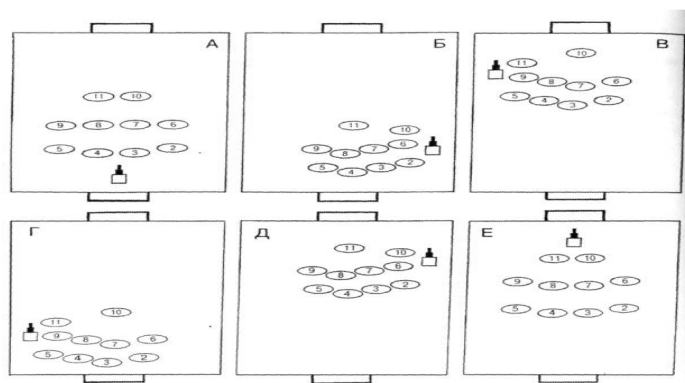


Рис. 3. Последовательность перемещений команды к шести ориентирам.

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением. Воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы с юными футболистами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера-преподавателя ставить правильные задачи и пользования для их решения достаточно широкого разнообразного арсенала форм, средств и методов, каждой тренировочной группы составляется головной план воспитательной работы.

При планировании воспитательного процесса тренер-преподаватель учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что проведения воспитательной работы практически имеет возможность в основном использовать то время, которое отводится на тренировочные занятия. Исключения возможны лишь в период пребывания юных футболистов в спортивно-оздоровительном лагере.

Тренеры-преподаватели, работающие со спортсменами должны стремиться к тому, чтобы в ходе тренировочного процесса формировать у спортсменов сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме.

Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример, педагогическое мастерство тренера-преподавателя, четкая организация тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива. Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие тренировочные группы и отдельных спортсменов. В этих целях постоянно оформляются и периодически обновляются стенды спортивной славы, где помещаются фотографии: призы, награды. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам.

Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное поощрение в футболисты с вручением спортивной формы, значков и т.д.

Напряженная атмосфера соревнования способствует формированию у спортсменов бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. И ходе соревнования также промеряется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Неотъемлемой составной каждого тренировочного плана должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

#### **Психолого-педагогические средства:**

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

#### **Медико-биологические средства.**

- специализированное питание;
- распорядок дня;
- спортивный массаж;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);
- баротерапия;
- кислородотерапия и др.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий.**

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже СШОР и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов групп совершенствования спортивного.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках,

контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

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

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем.
3. Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

5. Судить игры в качестве судьи в поле.

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

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.
2. Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации тренировочных занятий.

### **Инструкторская и судейская практика этапа совершенствования спортивного мастерства**

Инструкторская и судейская практика в течение всего тренировочного периода позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

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

- Построить группу и подать основные команды в движении.

1. Составить конспект и провести разминку в группе.
2. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
4. Составить конспект урока и провести занятие с командой.
5. Провести подготовку команды к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

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

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

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.
2. Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов. Особенности организации тренировочных занятий.

#### **IV. Система контроля и зачетные требования.**

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта футбол.** Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.**

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

- 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.

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

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- 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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

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

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

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется в не менее двух раз в течение года (март-апрель, сентябрь-октябрь). Для перевода на последующий этап спортивной подготовки спортсмены каждой тренировочной группы должны сдать определенное количество нормативов

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Эффективность решения задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессами. Контроль охватывает все стороны подготовленности футболистов.

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

После проведения тестирования и получения определенных результатов перед тренером–преподавателем встает задача их оценки и интерпретации. Для возможности сопоставлять данные разных тестов, выраженные в различных единицах измерения, удобно пользоваться относительными оценками уровня развития того или иного физического качества в баллах.

Наиболее эффективной системой оценки уровня физической подготовленности является 5-балльная пропорциональная шкала, разработанная на основе результатов многочисленных и многолетних обследований футболистов.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации методам медико-биологического тестирования.**

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

№	Контрольные тесты (упражнения)	Оценка в баллах	Этап начальной подготовки – год обучения					
			НП - 1		НП - 2		НП - 3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	5	5,7	6,0	5,0	5,3	4,3	4,6
		4	5,8-6,0	6,1-6,3	5,1-5,5	5,4-5,8	4,4-5,0	4,7-5,3
		3	6,1-6,3	6,4-6,6	5,6-6,0	5,9-6,3	5,1-5,8	5,4-6,1
		2	6,4-6,6	6,7-6,9	6,1-6,6	6,4-6,9	5,9-6,6	6,2-6,9
2.	Бег на 60 м с высокого старта (сек)	5	11,2	11,4	11,1	11,3	11,0	11,2
		4	11,3-11,4	11,5-11,6	11,2-11,3	11,4-11,5	11,1-11,2	11,3-11,5
		3	11,5-11,6	11,7-11,8	11,4-11,5	11,6-11,7	11,3-11,4	11,6-11,7
		2	11,7-11,8	11,9-12,0	11,6-11,8	11,8-12,0	11,5-11,8	11,8-12,0
3.	Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8,2	8,4	8,0	8,2	7,9	8,1
		4	8,3-8,5	8,5-8,8	8,1-8,4	8,3-8,7	8,0-8,3	8,2-8,6
		3	8,6-8,9	8,9-9,2	8,5-8,8	8,8-9,2	8,4-8,7	8,7-9,1
		2	9,0-9,3	9,3-9,5	8,9-9,3	9,3-9,5	8,8-9,3	9,2-9,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	5	180	160	190	170	200	180
		4	160-179	150-159	165-189	155-169	175-199	165-179
		3	150-159	140-149	150-164	140-154	155-174	145-164
		2	135-149	125-139	135-149	125-139	135-154	125-144
5.	Тройной прыжок с места (см)	5	580	540	620	580	660	620
		4	510-579	460-539	530-619	480-579	550-659	500-619
		3	440-509	380-459	450-529	390-479	460-549	400-499
		2	360-439	300-379	360-449	300-389	360-459	300-399
6.	Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	5	24	22	25	23	26	24
		4	20-23	18-21	21-24	19-22	22-25	20-23
		3	16-19	14-17	17-20	15-18	18-21	16-19
		2	12-15	10-13	12-16	10-14	12-17	10-15
7.	Бег на 1000 м	2	Пробежать без учета времени		Пробежать без учета времени		Пробежать без учета времени	

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

Таблица № 21

№	Контрольные тесты (упражнения)	Оценка в баллах	Тренировочный этап – год обучения									
			ТЭ - 1		ТЭ - 2		ТЭ - 3		ТЭ - 4		ТЭ - 5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Бег на 15 м с высокого старта (сек)	5	2,54	2,85	2,53	2,80	2,53	2,80	2,52	2,75	2,52	2,75
		4	2,55-2,64	2,86-2,89	2,54-2,59	2,81- 2,87	2,54-2,59	2,81- 2,87	2,53-2,58	2,76-2,85	2,53-2,58	2,76-2,85
		3	2,65-2,74	2,9-2,94	2,60-2,69	2,88-2,94	2,60-2,69	2,88-2,94	2,59-2,64	2,86-2,94	2,59-2,64	2,86-2,94
		2	2,75-2,80	2,95-3,0	2,70-2,80	2,95-3,0	2,70-2,80	2,95-3,0	2,65-2,80	2,95-3,0	2,65-2,80	2,95-3,0
2.	Бег на 15 м с хода (сек)	5	2,14	2,44	2,14	2,44	2,12	2,39	2,12	2,39	2,10	2,34
		4	2,15-2,24	2,45-2,49	2,15-2,24	2,45-2,49	2,13-2,19	2,40-2,49	2,13-2,19	2,40-2,49	2,11-2,19	2,35-2,44
		3	2,25-2,34	2,50-2,54	2,25-2,34	2,50-2,54	2,20-2,29	2,50-2,54	2,20-2,29	2,50-2,54	2,20-2,29	2,45-2,49
		2	2,35-2,40	2,55-2,60	2,35-2,40	2,55-2,60	2,30-2,40	2,55-2,60	2,30-2,40	2,55-2,60	2,30-2,40	2,50-2,60
3.	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	5	4,0	4,2	3,9	4,1	3,9	4,1	3,8	4,0	3,8	4,0
		4	4,1-4,3	4,3-4,5	4,0-4,2	4,2-4,4	4,0-4,2	4,2-4,4	3,9-4,1	4,1-4,3	3,9-4,1	4,1-4,3
		3	4,4-4,6	4,6-4,8	4,3-4,5	4,5-4,7	4,3-4,5	4,5-4,7	4,2-4,4	4,4-4,6	4,2-4,4	4,4-4,6
		2	4,7-4,9	4,9-5,1	4,6-4,9	4,8-5,1	4,6-4,9	4,8-5,1	4,6-4,9	4,7-5,1	4,6-4,9	4,7-5,1
4.	Бег на 30 м с хода (сек)	5	3,8	4,0	3,7	3,9	3,7	3,9	3,6	3,8	3,6	3,8
		4	3,9-4,1	4,1-4,3	3,8-4,0	4,0-4,2	3,8-4,0	4,0-4,2	3,7-3,9	3,9-4,1	3,7-3,9	3,9-4,1
		3	4,2-4,4	4,4-4,6	4,1-4,3	4,3-4,5	4,1-4,3	4,3-4,5	4,0-4,2	4,2-4,4	4,0-4,2	4,2-4,4
		2	4,5-4,6	4,7-4,8	4,4-4,6	4,6-4,8	4,4-4,6	4,6-4,8	4,3-4,6	4,5-4,8	4,3-4,6	4,5-4,8
5.	Прыжок в длину с места (см)	5	220	200	220	200	220	200	230	210	230	210
		4	210-219	190-199	210-219	190-199	210-219	190-199	220-229	200-209	220-229	200-209
		3	200-209	180-189	200-209	180-189	200-209	180-189	210-219	190-199	210-219	190-199
		2	190-199	170-179	190-199	170-179	190-199	170-179	190-209	170-189	190-209	170-189
6.	Тройной прыжок с места (см)	5	650	610	660	620	660	620	670	630	670	630
		4	640-649	600-609	650-659	610-619	650-659	610-619	660-669	620-629	660-669	620-629
		3	630-639	590-599	640-649	600-609	640-649	600-609	640-659	600-619	640-659	600-619
		2	620-629	580-589	620-639	580-599	620-639	580-599	620-639	580-599	620-639	580-599
7.	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	5	26	22	27	23	27	23	28	24	28	24
		4	24-25	20-21	25-26	21-22	25-26	21-22	26-27	22-23	26-27	22-23
		3	22-23	18-19	23-24	19-20	23-24	19-20	24-25	20-21	24-25	20-21
		2	20-21	16-17	20-22	16-18	20-22	16-18	20-23	16-19	20-23	16-19
8.	Прыжок в высоту без взмаха рук (см)	5	18	16	19	17	19	17	20	18	20	18
		4	16-17	14-15	17-18	15-16	17-18	15-16	18-19	16-17	18-19	16-17
		3	14-15	12-13	15-16	13-14	15-16	13-14	16-17	14-15	16-17	14-15
		2	12-13	10-11	12-14	10-12	12-14	10-12	12-15	10-13	12-15	10-13
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за	5	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7
		4	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6
		3	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5

	ГОЛОВЫ (м)	2	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4
--	------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**Нормативы технико-тактической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе**

Таблица № 22

№	Контрольные тесты (упражнения)	Оценка в баллах	Тренировочный этап – год обучения				
			ТЭ - 1	ТЭ - 2	ТЭ - 3	ТЭ - 4	ТЭ - 5
1.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	3	5,9-6,0	5,7-5,8	5,3-5,5	4,9-5,0	4,5-4,6
		2	6,1-6,2	5,9-6,0	5,6-5,8	5,1-5,2	4,7-4,8
2.	Удар по мячу на дальность (м)	3	45	45	55	65	70
		2	40	40	50	60	65
3.	Удар по мячу на точность (число попаданий)	2	7	8	6	7	8
4.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек)	3	10,5-10,7	10,0-10,2	9,5-9,7	9,0-9,2	8,5-8,7
		2	10,8-11,0	10,3-10,5	9,8-10,0	9,3-9,5	8,8-9,0
<b>Для вратарей</b>							
5.	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	3			45-57	47-57	49-55
		2			30-44	35-46	40-48
6.	Бросок мяча рукой на дальность (м)	3			29-37	34-40	34-41
		2			20-28	25-33	25-33

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

Таблица № 23

№	Контрольные тесты (упражнения)	Оценка в баллах	Этап совершенствования спортивного мастерства – год обучения					
			ССМ - 1		ССМ - 2		ССМ - 3	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Бег на 15 м с высокого старта (сек)	5	2,41	2,68	2,41	2,68	2,41	2,68
		4	2,42-2,45	2,69-2,72	2,42-2,45	2,69-2,72	2,42-2,45	2,69-2,72
		3	2,46-2,49	2,73-2,76	2,46-2,49	2,73-2,76	2,46-2,49	2,73-2,76
		2	2,50-2,53	2,77-2,80	2,50-2,53	2,77-2,80	2,50-2,53	2,77-2,80
2.	Бег на 15 м с хода (сек)	5	2,07	2,31	2,07	2,31	2,07	2,31
		4	2,08-2,09	2,32-2,34	2,08-2,09	2,32-2,34	2,08-2,09	2,32-2,34
		3	2,10-2,11	2,35-2,37	2,10-2,11	2,35-2,37	2,10-2,11	2,35-2,37
		2	2,12-2,14	2,38-2,40	2,12-2,14	2,38-2,40	2,12-2,14	2,38-2,40
3.	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	5	3,8	4,0	3,8	4,0	3,8	4,0
		4	3,9-4,0	4,1-4,3	3,9-4,0	4,1-4,3	3,9-4,0	4,1-4,3
		3	4,1-4,3	4,4-4,5	4,1-4,3	4,4-4,5	4,1-4,3	4,4-4,5
		2	4,4-4,6	4,6-4,9	4,4-4,6	4,6-4,9	4,4-4,6	4,6-4,9
4.	Бег на 30 м с хода (сек)	5	3,5	3,7	3,5	3,7	3,5	3,7
		4	3,6-3,7	3,8-4,1	3,6-3,7	3,8-4,1	3,6-3,7	3,8-4,1
		3	3,8-3,9	4,2-4,3	3,8-3,9	4,2-4,3	3,8-3,9	4,2-4,3
		2	4,0-4,3	4,4-4,5	4,0-4,3	4,4-4,5	4,0-4,3	4,4-4,5
5.	Прыжок в длину с места (см)	5	240	220	240	220	240	220
		4	230-239	210-219	230-239	210-219	230-239	210-219
		3	220-229	200-209	220-229	200-209	220-229	200-209
		2	210-219	190-199	210-219	190-199	210-219	190-199
6.	Тройной прыжок с места (см)	5	690	650	690	650	690	650
		4	680-689	640-649	680-689	640-649	680-689	640-649
		3	670-679	630-639	670-679	630-639	670-679	630-639
		2	660-669	620-629	660-669	620-629	660-669	620-629
7.	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	5	33	26	33	26	33	26
		4	31-32	24-25	31-32	24-25	31-32	24-25
		3	29-30	22-23	29-30	22-23	29-30	22-23
		2	27-28	20-21	27-28	20-21	27-28	20-21
8.	Прыжок в высоту без замаха рук (см)	5	24	20	24	20	24	20
		4	22-23	18-19	22-23	18-19	22-23	18-19
		3	20-21	16-17	20-21	16-17	20-21	16-17
		2	18-19	12-15	18-19	12-15	18-19	12-15
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	5	12	9	12	9	12	9
		4	11	8	11	8	11	8
		3	10	7	10	7	10	7
		2	9	6	9	6	9	6

**Нормативы технико-тактической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 24

№	Контрольные тесты (упражнения)	Оценка в баллах	Этап совершенствования спортивного мастерства – год обучения		
			ССМ - 1	ССМ - 2	ССМ - 3
1.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	3	4,4-4,5	4,2-4,3	4,2-4,3
		2	4,6-4,7	4,4-4,5	4,4-4,5
2.	Удар по мячу на дальность (м)	3	80	85	85
		2	75	80	80
3.	Удар по мячу на точность (число попаданий)	2	6	6	7
4.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек)	3	8,5-8,7	8,2-8,3	8,2-8,3
		2	8,8-9,0	8,4-8,5	8,4-8,5
Для вратарей					
5.	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	3	49-55	54-60	54-60
		2	40-48	45-53	45-53
6.	Бросок мяча рукой на дальность (м)	3	36-41	40-44	40-44
		2	30-35	35-39	35-39

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

### Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		<b>≈ 120/180</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>		<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		<b>≈ 1200</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>		<b>≈ 600</b>		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
				1 год	2 год	3 год	до трёх лет	свыше трёх лет			
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на обучающегося	1	-	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	-	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	на футбольное поле	10
2.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	на футбольное поле или игровой зал	20
3.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	на тренера- преподавателя	1
4.	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера- преподавателя	2
5.	Стойка для обводки	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
6.	Секундомер	штук	на тренера- преподавателя	1
7.	Свисток	штук	на тренера- преподавателя	1
8.	Тренажер «лесенка»	штук	на тренера- преподавателя	2
9.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на тренера- преподавателя	50
10.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	на футбольное поле	6
11.	Ворота футбольные тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (5x2 м)	штук	на футбольное поле	4
12.	Ворота футбольные тренировочные, уменьшенных размеров с сеткой (3x2 м)	штук	на футбольное поле	4
13.	Ворота футбольные тренировочные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	на футбольное поле или игровой зал	8
14.	Электронасос	штук	на организацию	1
Для спортивной дисциплины «футбол»				
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные, с сеткой	штук	на футбольное поле	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера- преподавателя	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

---

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (трех цветов)	штук	на обучающегося	1

### Методические указания по организации тестирования

#### Методика тестирования показателей общей физической и специальной физической подготовки.

**1. Бег на 15, 30, 60 м с высокого старта (сек).** Бег проводится на стадионе или в зале с высокого старта.

**2. Бег 15, 30 м с хода (сек)** – Испытуемый начинает движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии.

#### **3. Челночный бег 3 x 10 метров (сек)**

Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

#### **4. Прыжок в длину с места (см) Прыжок в высоту со взмахом рук.**

**Прыжок в длину с места (см)** – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

**5. Тройной прыжок с места (см)** - Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и испытуемый приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

#### **6. Прыжок в высоту со взмахом рук (без взмаха рук) (см)**

Прыжок в высоту со взмахом рук (без взмаха рук) можно измерить разными способами. Один из них предполагает использование так называемой «ленты Абалакова». При другом, можно использовать баскетбольный щит или обычную стену, на которых на некоторой высоте наносится разметка.

Испытуемый, стоя на носках ног и подняв вытянутую руку вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув максимально вверх со взмахом рук (без взмаха рук), делает вторую отметку. Разница между двумя результатами позволяет определить высоту выпрыгивания.

Можно использовать и специальную прыжковую платформу с электронным оборудованием. Три попытки.

**7. Бег на 1000 метров.** (без учета времени) проводится на стадионе с высокого старта, в спортивной форме, в обуви без шиповок.

**8. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)** - Перед броском испытуемый занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей попытке.

### **Методика тестирования показателей технико-тактической подготовки.**

**1. Бег 30 м с ведением мяча (сек)** – Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

**2. Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м)** – Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

#### **Для полевых игроков**

**3. Удар по мячу на точность (число попаданий)** – Испытуемый выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока. Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Учитывается сумма попаданий.

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

## **Для вратарей**

**5. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)** – Выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

**6. Бросок мяча рукой на дальность (м)** – Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов.

Перевод спортсменов на следующий этап производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

### **Организация медико-биологического обследования**

Два раза в год все спортсмены проходят медицинское обследование. Медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа медицинского обследования включает в себя:

Комплексную клиническую диагностику, оценку уровня здоровья и функционального состояния, оценку сердечнососудистой системы, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы, контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата, текущий контроль тренировочного процесса.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка - СФП): время или объем тренировочного занятия, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного занятия по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).

2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденные Приказом от 27.03.2013 г. № 147 Министерством спорта Российской Федерации.

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 года.

4. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.

5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт. 1985.

6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.

7. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008.

8. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. - Краснодар, 1997.

9. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков. - Омск, 1998.

10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010.

11. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007.

12. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического

мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006.

13. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004.

14. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. в виде научного доклада / А.А. Сучилин. - Волгоград, 1997.

15. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. - Смоленск, - М., 1997.

16. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М: Физкультура, образование и наука, 1999.

17. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина. - М., 1986.

18. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000.

19. Юный футболист: учеб. пособ. для тренеров / под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
"ФАВОРИТ"**, Лилейко Андрей Сергеевич, Директор

**02.04.26** 12:29 (MSK)

Сертификат 0AB69EF9DB83F38B6C9BAFCCE18A18B0