

**Тамбовское областное государственное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования детей « Специализированная
детско- юношеская спортивная школа олимпийского резерва
«Академия футбола»**



**Образовательная программа
дополнительного образования детей
физкультурно - спортивной направленности
по ФУТБОЛУ**

на 2014-2015 учебный год

Срок реализации образовательной программы 11 лет

2014г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тамбовское областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско юношеская спортивная школа олимпийского резерва» Академия футбола».

Целями деятельности Учреждения являются подготовка спортсменов высокого класса и спортивного резерва, способных войти в спортивные сборные (мужские и женские) команды области и Российской Федерации по футболу, а также привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой, футбольным спортом, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных результатов сообразно способностям, удовлетворение образовательных потребностей граждан, общества и государства путем реализации дополнительных образовательных программ и услуг спортивной направленности.

Для достижения целей, указанных в Учреждение осуществляет следующие основные виды деятельности:

подготовка спортсменов высокого класса и спортивного резерва по футболу;

осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;

организация и проведение региональных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по футболу;

оказание методической помощи общеобразовательным учреждениям в организации и проведении спортивных соревнований по футболу

Основные направления деятельности: учебно-тренировочная, спортивно-массовая, физкультурно-оздоровительная, социально-воспитательная, информационно-методическая, управленческая.

Образовательная деятельность в ТОГАОУ ДОД «СДЮСШОР «Академия футбола» осуществляется в соответствии с лицензией на право ведения образовательной деятельности регистрационный № 14/369 от 27 декабря 2011 г

Школа реализует дополнительную образовательную программу физкультурно-спортивной направленности: по футболу.

Условия реализации образовательного процесса соответствуют установленным требованиям

ТОГАОУ ДОД «СДЮСШОР «Академия футбола» традиционно осуществляет прием всех желающих получить дополнительное образование

в рамках программ и услуг, реализуемых в учреждении, минимальный возраст 8 лет, максимальный возраст обучающихся не ограничивается, если спортивные достижения обучающихся стабильны и соответствуют этапу спортивного совершенствования. Основанием для зачисления в школу являются заявление родителей (законных представителей) и справка от врача о состоянии здоровья.

Обучение в школе ведется на русском языке и на бесплатной основе.

Модифицированная программа разработана на основе типовой учебно-тренировочной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР. Программа подготовлена авторским коллективом в составе:

М.А. Годик, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ;

Г.Л. Борознов, заслуженный работник физической культуры РФ, заместитель начальника отдела департамента госполитики в сфере спорта высших достижений Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации;

Н.В. Котенко, кандидат педагогических наук, доцент;

В.Н. Малышев, тренер Российского футбольного союза по работе с вратарями;

Н.А. Кулин, руководитель департамента инновационной политики, науки и образования РФС;

С.А. Российский, кандидат педагогических наук.

Рецензенты:

О.Б. Лапшин, заслуженный тренер РСФСР, заслуженный работник физической культуры РФ, старший инструктор-методист СДЮСШОР «Смена» (Москва);

А.А. Шамардин, доктор педагогических наук, зав. кафедрой теории и методики футбола Волгоградской ГАФК.

Программа содержит обоснование структуры и содержания многолетней тренировки в ТОГАО УДОД «СДЮСШОР «Академия футбола» на начальном, учебно-тренировочном этапах и этапе спортивного совершенствования. Рассмотрены и принципы спортивной тренировки, а также нормативно-правовые документы, определяющие порядок деятельности спортивных школ. В ней учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ» от 24.10.2012г №325, «Федерального стандарта спортивной подготовки по футболу»(утв.приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013г №147 Материал по физической и технико-тактической подготовке представлен в программе по годам обучения. Приводятся примеры объединения упражнений в тренировочные задания. А также тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на обучение техники и тактики, на совершенствование технико-тактического мастерства.

Целью многолетней подготовки юных футболистов в детско-юношеских спортивных школах является подготовка футболиста высокой квалификации.

Программный материал объединен в систему многолетней тренировки и предполагает решение основных задач:
Конкретные задачи работы отражают целевые установки подготовки юных спортсменов на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе и спортивного совершенствования

Цели и задачи образовательного процесса

Цель дополнительного физкультурно-спортивного образования - всестороннее физическое и духовное развитие личности средствами физической культуры и спорта, укрепление здоровья, формирование потребности в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации.

Данная цель достижима при решении специфических для каждого этапа спортивной подготовки задач.

На этапе начальной подготовки - базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации.

На учебно-тренировочном этапе - специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта.

На этапе спортивного совершенствования - совершенствование спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства - реализация индивидуальных возможностей личности.

Задачи этапа начальной подготовки:

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

Задачи учебно-тренировочного этапа, периода начальной специализации:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;

- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.

Задачи учебно-тренировочного этапа (углубленная специализация):

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

Задачи этапов спортивного совершенствования и спортивного мастерства:

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры. Выполнение этих задач предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, выполнение учебного плана, приемных и переводных нормативов, регулярное участие в соревнованиях.

Кроме того, в этой программе учитывали:

- ✓ взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- ✓ приоритет в освоении техники футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;
- ✓ приоритетное использование поурочных программ, особенно в подготовке детей младшего возраста;
- ✓ 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.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных футболистов.

Многолетняя подготовка футболистов начинается в восьми летнем возрасте . В соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ Минспорттуризм утвердил общие требования к содержанию этапов многолетней подготовки спортсменов (приказ от 03.04.2009 г. № 157). Этот срок распадается на четыре этапа, в каждом из которых организация и содержание учебно-методической работы имеют свои особенности

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

Этап спортивного совершенствования. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые девушки и юноши, успешно завершившие учебно-тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности.

Этап спортивного мастерства. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые юноши, успешно завершившие учебно-тренировочный этап, выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности и имеющие контракт с футбольными клубами РФПЛ и ПФЛ. Цель, реализуемая на этом этапе, – попасть в академию футбольного клуба ПФЛ и РФПЛ, закрепиться в ней, играть в молодежном составе, а потом – в основном составе. Стать кандидатом, а потом и членом юношеской и молодежной сборной команды. Для этого необходимо: уметь результативно играть в год не менее 30 игр, обладать эффективной и разносторонней техникой, высоким уровнем физической подготовленности, психологической устойчивостью.

Режим учебно- тренировочной работы и требования по спортивной подготовки

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст уч-ся	Кол-во Часов в неделю	Минимальное количество, учащихся в группе	Максимальное количество, учащихся в группе	Требования по спортивной подготовленности
Начальной подготовки	1-й	8	6	14	30 <i>25</i>	Интерес и желание играть
	2-й	9	6	14	24	Любовь к футболу, экспертная оценка потенциала ребенка
	3-й	10	7	14	24	
Учебно-тренировочный	1-й	11	9	12	20	Выполнение Нормативов ОФП, СП
	2-й	12	9	12	20	
	3-й	13	12	12	16	
	4-й	14	12	12	14	
	5-й	15	12	12	12	
Спортивного совершенствования	Без ограничений	16	14	6	10	Выполнение нормативов ОФП, СП
		17	14	6	10	
		18	14	6	10	
Спортивного мастерства	Без ограничений	Не ограничивается	16	4	8	Выполнение Нормативов специальной подготовленности
			16	4	8	

Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)

Этапы подготовки		интегральная	Техническая	Тактическая	Специальная физическая	Общая физическая	Соревновательная	Всего
Этап начальной подготовки		25	40	10	5	15	5	100
Учебно-тренировочный этап	Начальная Специализация	30	30	10	10	15	5	100
	Углубленная Специализация	20	18	18	15	17	12	100
Этап спортивного совершенствования		40	15	15	10	5	15	100

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный 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 учебно-тренировочной и воспитательной работе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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 в СДЮШОР должна основываться на следующих положениях:

- Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства.

- Уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника

в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

- В физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

- Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

- Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

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

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;
- овладение основами техники футбола;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться – учатся играть и почать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике

футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Они не участвуют в официальных соревнованиях «...по причине вреда, который наносит преждевременная интенсификация подготовки юных спортсменов путем раннего подключения их к системе соревнований с установкой на демонстрацию максимальных возможностей и с созданием стабильной команды». Можно организовывать внутришкольные соревнования, проводимые по особым правилам. В сериях кратковременных игр в этих случаях победителями и побежденными оказываются не команды, а конкретные мальчики и девочки, внесшие наибольший или наименьший вклад в результат игры.

Задачи этапа начальной подготовки:

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

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

Дети 11–12 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

Задачи учебно-тренировочного этапа, периода начальной специализации:

сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.

Задачи учебно-тренировочного этапа (углубленная специализация):

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

Задачи этапов спортивного совершенствования и спортивно-го мастерства:

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в

- играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры. Схема решения сформулированных выше задач каждого этапа такова. три. На первом этапе к этим задачам добавляется еще шесть, происходит расширение тренировочных средств, и тренировки становятся более специализированными и целенаправленными. На этапах спортивного совершенствования и мастерства число задач увеличивается до 25.

В соответствии с этими задачами должен быть адекватный подбор тренировочных средств и методов. Тренер должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе – разработать рациональные и эффективные программы подготовки для каждого этапа, периода, цикла.

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого – возрасту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяют уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего. Отметим, что комплектование учебных групп и команд проводится по возрастному критерию. Это означает, что в одной команде или группе будут дети, родившиеся 1 января и 31 декабря текущего года. Формально, по документам, они однолетки, но реально родившийся 1 января на 364 дня старше рожденного 31 декабря этого же года. Первый, как правило, выше и тяжелее, с более высоким уровнем физической подготовленности. Он больше загружен тренировочной работой, чаще играет в юношеской команде СДЮШОР.

Иное отношение к детям, родившимся во второй половине года. К ним – меньшее внимание, потому что обеспечить победный результат для них затруднительно. В результате – замедленное прогрессирование и преждевременный уход из футбола. Такое положение сохранится до пубертатного скачка, после которого возможны изменения в динамике физического состояния и тактико-технических умений и навыков. Дополнительное и бережное внимание тренеров к таким юношам позволит сохранить их в футболе.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Организацию учебно-тренировочной работы начинают с формирования групп начальной подготовки и учебных групп и подготовки для каждой из них учебно-тренировочных программ. Минимальное количество учебных групп в школе и число учащихся в группах разного типа определяют и устанавливают данная типовая программа и организация, в ведении которой находится данная спортивная школа.

Решение поставленных перед футбольной школой задач возможно только при выполнении учебного плана. Для этого школа обеспечивает систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх, прохождение инструкторской и судейской практики, воспитательную работу, привитие юным футболистам навыков спортивной этики.

Начиная с 12 лет, то есть спустя 6 лет после поступления в школу, перевод в следующую возрастную группу осуществляют по результатам контрольного комплексного тестирования, которое проводят тренеры и медицинский персонал по утвержденной директором школы программе. В ее основе – показатели, описанные в разделе «Комплексный контроль» настоящей типовой программы.

Дополнительно можно использовать тесты, которые нравятся тренерам школьных

групп. Предварительно все они проходят метрологическую проверку, и для тестирования отбирают самые надежные и информативные.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ (МНОГОЛЕТНИЙ) УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки футболистов, специфических особенностях футбола, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности.

Цифры многолетнего плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Динамику этих объемов можно анализировать по коэффициенту специализированности (он рассчитывается как отношение времени выполнения футбольных упражнений к общему времени тренировки, в процентах). Например, относительный объем средств общей физической подготовки в первые три года (спортивно-оздоровительный этап) изменяется так: 18, 16 и 15%.

Такая динамика обусловлена следующими причинами:

1. Дети пришли в спортивную школу играть в футбол, и поэтому запланированный для них объем игровых упражнений должен превышать 60–70%. Это касается не только упражнений футбола и других спортивных игр, по возможности все упражнения нужно проводить в игровом режиме.
2. Чем старше возраст юных футболистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.
3. В 11–13 лет у девочек и в 12–14 лет у мальчиков наблюдается так называемый пубертатный скачок. Резко изменяются антропометрические показатели, то же самое происходит с показателями физических качеств, психики. Поэтому нормы нагрузок для футболистов этих возрастных групп должны подбираться особенно тщательно и подвергаться постоянной коррекции.
4. Следует отметить еще одну тенденцию многолетнего планирования. Объем средств технической подготовки на этапе начальной подготовки наибольший, это связано со значительными трудностями обучения основам технических приемов. На последующих этапах объем этих упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках реального футбола, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряженности.

ПЛАНЫ-ГРАФИКИ ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

Годичный план подготовки юных футболистов должен содержать:

• Реальные объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Рекомендованные в предшествующих типовых программах годовые объемы нагрузок в 1400–1560 ч требуют, чтобы ребенок тренировался ежедневно по 2–3 раза в день в течение многих лет, потому что в национальных чемпионатах, а также в крупнейших международных турнирах играют преимущественно футболисты 25–30 лет. Это означает, что сегодняшним детям нужно пройти (если следовать этим немислимым требованиям) 20–25-летнюю феноменальную школу тренировок.

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий ТОГАОУДОД «СДЮСШОР «Академия футбола»»

Виды подготовки	Начальной подготовки			Учебно - тренировочный							Спортивного совершенствования	
	8лет	9лет	10лет	11лет	12лет	13лет	14лет	15лет	До года	Свыше года		
Количество часов	6	6	7	9	9	12	12	12	14	14	14	
Интегральная	81	81	102	133	133	180	180	180	260	260	260	
Техническая	100	100	110	119	119	124	124	124	100	100	100	
Тактическая	27	27	33	45	45	54	54	54	100	100	100	
Специальная физическая	18	18	28	48	48	55	55	55	72	72	72	
Общая физическая	41	41	41	58	58	68	68	68	40	40	40	
Контрольные и календарные игры	17	17	17	20	20	62	62	62	107	107	107	
Контрольные испытания	4	4	4	6	6	7	7	7	7	7	7	
Теоретическая подготовка	8	8	8	24	24	41	41	41	15	15	15	
Восстановительные мероприятия	14	14	12	13	13	31	31	31	25	25	25	
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Подготовка в спортивном лагере	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов за 52 недели	312	312	364	468	468	624	624	624	728	728	728	

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки третьего года обучения (10 лет)

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Интегральная	102	8	9	9	9	9	9	8	9	8	8	8	8
Техническая	110	9	9	9	9	9	9	10	9	10	9	9	9
Тактическая	33	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая	28	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Общая физическая	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Контрольные и календарные игры (Соревнования)	17	2		3		3		1	2	1	1	2	2
Контрольные испытания (Тестирование)	4		2					2					
Теоретическая подготовка	8	2			2						1	1	
Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	2				1								
Подготовка в спортивном лагере	-												
Всего часов за 52 недели	364	31	31	30	30	30	30	30	30	31	30	31	30

План-график распределения программного материала в годичном цикле для группы спортивного совершенствования до года обучения (16 лет)

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Интегральная	260	21	21	21	23	23	23	20	21	20	24	22	21
Техническая	100	5	5	10	15	15	15	5	5	5	7	6	7
Тактическая	100	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5
Специальная физическая	72	5	5	4	7	7	6	6	6	7	6	7	6
Общая физическая	40	3	2	1	3	3	3	4	4	5	4	4	4
Контрольные и календарные игры (Соревнования)	107	12	12	11				12	12	12	12	12	12
Контрольные испытания (Тестирование)	7		3						4				
Теоретическая подготовка	15	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2
Восстановительные мероприятия	25	3	2	2	1	2		2	1	2	2	3	3
Инструкторская и судейская практика	2				1								1
Подготовка в спортивном лагере	-												
Всего часов за 52 недели	728	60	61	61	61	61	61	60	60	61	61	60	61

План-график распределения программного материала в годичном цикле для группы спортивного совершенствования свыше года обучения (без ограничений)

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Интегральная	260	21	21	21	23	23	23	20	21	20	24	22	21
Техническая	100	5	5	10	15	15	15	5	5	5	7	6	7
Тактическая	100	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5
Специальная физическая	72	5	5	4	7	7	6	6	4	7	6	7	6
Общая физическая	40	3	2	1	3	3	3	4	4	5	4	4	4
Контрольные и календарные игры (Соревнования)	107	12	12	11				12	12	12	12	12	12
Контрольные испытания (Тестирование)	7		3							4			
Теоретическая подготовка	15	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2
Восстановительные мероприятия	25	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3
Инструкторская и судейская практика	2				1								1
Подготовка в спортивном лагере	-												
Всего часов за 52 недели	728	60	61	61	61	61	61	60	60	61	61	60	61

• Рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки. Всего таких графиков 12, по одному для каждого годового цикла многолетней подготовки.

• Рекомендуется использовать две разновидности годовых планов, которые существенно различаются по своей структуре. Первая разновидность предназначена для использования на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной специализации. На этих этапах для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годового плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки.

• Вторая разновидность годовых планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом спортивных мероприятий по футболу на очередной год», который разрабатывается РФС. В нем приведены сроки международных и внутрироссийских официальных соревнований по футболу. В международных соревнованиях участвуют сборные юношеские команды России, которые к ним специально готовятся. Руководители и тренеры футбольных школ, где есть футболисты юношеских сборных, должны готовить годовые планы в тесном контакте с тренерами сборных юношеских команд.

Структура нагрузок для подготовки учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования, составленных из игроков 12–17 лет, имеет четко выраженные особенности для подготовительного и соревновательного периодов. Они должны быть отражены в годовых планах подготовки.

В зависимости от продолжительности летнего отдыха возможно незначительное превышение годового объема нагрузок, его величина во всех таблицах составляет 10%.

МЕТОДИК ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 8 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 8 до 9 лет; с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 19 лет. На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера – найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера – использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 7–12 лет закладывается основная база координации.

В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то что после 12 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении

двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся невозможными. Именно по этой причине тренер, работая с детьми этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

Отбор юных вратарей

• Первым и главным критерием отбора является желание ребенка стать вратарем. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

• Второй критерий – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе тренер вратарей в тесном контакте с тренером группы проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1–2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируются в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока. А задача тренировок на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

• Третий критерий – внимание. Внимание маленького вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки – это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

• В качестве других критериев можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества. Начальный просмотр с целью выявления динамики развития вратарей и усиления интереса должен продолжаться 2 года.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

Многолетние наблюдения и практический опыт показывают, что в основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

Эти особенности характеризуют:

• высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;

• быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;

• нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;

- высокие показатели специальной ловкости;
- нормативные показатели развития базовых физических качеств.

Основные положения тренировки вратарей: техника приема мяча и техники введения мяча в игру

Важную роль в **технике приема мяча** играет положение тела. Оно должно быть таким, чтобы вратарь видел мяч на всей траектории полета: от ноги бьющего по мячу игрока до касания мяча своими руками. Сделать это возможно, если грудь и голова всегда

будут повернуты в сторону бьющего игрока и глаза направлены на мяч.

Стойка вратаря – это сложный технический прием, от которого зависят последующие действия вратаря в игровом эпизоде. Юные вратари должны осваивать три типа стоек.

Первый тип стойки – базовая, при принятии которой вратарь совершает «наскок». Он зависит от расстояний между мячом, вратарем и воротами. Ноги должны быть на ширине бедер. Руки рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Суставные углы зависят от положения в пространстве и скорости мяча. Глаза направлены на мяч.

Второй вид стойки – «подвижная», когда мяч находится далеко от вратаря. Одна нога выдвинута вперед. В таком положении вратарь готов к быстрому перемещению вперед. Чаще всего используют вратарями при игре на выходе.

Третью исходную стойку выполняют тогда, когда вратарь играет один в один. Эта стойка – максимально низкая. Задача вратаря в таком положении – как можно ближе подойти к мячу. Нижним мячом овладеть сложнее всего. Стойка зависит от быстроты и силы мышц ног и спины. А эффективность данной работы зависит от того, насколько точно вратарь чувствует и понимает игру в целом и конкретный мини-эпизод.

Ловля мяча. Главным в этом приеме является удержание пойманного мяча. Необходимо всегда ловить мяч «намертво». Для этого нужно погасить скорость мяча. Вратарь должен сделать движение навстречу мяча телом, руками, кистями. Встреча с мячом должна приходиться на более мягкие части тела (подушечки пальцев). Руки располагают вдоль тела, чтобы мяч не проскочил между руками и телом. Туловище участвует в ловле мяча, делая амортизирующее движение.

Техника приема мяча при ударе. Первый контакт с мячом – касание его пальцами, руки подаются вперед и совершается амортизирующее движение телом и ногами, которые должны быть согнутыми в начальной фазе приема и прямыми в конечной фазе. Тело должно располагаться так, чтобы оно страховало руки на случай, если мяч руки «пробьет». Необходимо добиваться, чтобы руки и ноги находились на одной линии по ходу полета мяча и движения тела подстраивались под мяч.

Техника приема низколетящих мячей. Мяч касательным движением последовательно проходит по ладоням (при этом «гасится» его скорость) и предплечьям. После чего он фиксируется в «корзинку». Локти прижаты к туловищу, чтобы не проскочил мяч. Глаза всегда направлены на мяч.

Важно, чтобы перед встречей с мячом руки были выдвинуты как можно дальше вперед и располагались прямо впереди туловища, а не сбоку (тело страхует прием мяча).

Техника приема мяча: а) летящего в живот; б) после отскока мяча от газона. По выполнению – это более сложный технический прием. Вратарь в идеале должен стремиться к ловле мяча без отскока, но ему это удастся не всегда. Учитывая также возможную неровность поверхности поля, отскок может быть вообще непредсказуем. Принцип ловли такой же, как и при ловле низколетящих мячей, только корпус при этом еще больше наклонен вперед, как бы «накрывая» мяч. Правильное расположение тела важно вдвойне. Важно определить правильный угол отскока.

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

Акцент в работе: руки необходимо подавать вперед навстречу мячу; добиваться освоения амортизирующего движения руками.

Техника приема мяча в падении. Этот прием используют, когда нет возможности сделать одну линию – «мяч – тело». При этом отрыва от газона не происходит. Под падением

понимают свобод- но контролируемое движение, главная задача которого – овладение мячом.

• Прием начинают с движения руки в направлении мяча. Отталкивание производят дальней от полета мяча ногой. Соприкосновение с газоном происходит поочередно: стопой согнутой в колене ноги, затем голень, бедро, таз, на бок. Очень важным представляется положение локтя, который располагают всегда перед туловищем. Приземление должно быть четко на бок, не заваливаясь ни на живот, ни на спину, мяч при этом переводится в «корзинку».

Акцент в работе: технику тренировать специальными упражнениями, использовать упражнения на снятия страха перед падением, упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса и туловища.

Удары кулаком (удар на перехвате). Применяют, когда нет возможности овладеть мячом. Используют при большом скоплении игроков при игре на выходах, при неблагоприятных погодных условиях.

Удары бывают одним и двумя кулаками. Удар двумя кулаками совершают, когда мяч располагается точно перед вратарем, в остальных случаях – удар одним кулаком.

Главное – как можно дальше послать мяч из опасной зоны. Движение совершают не снизу вверх, под мячом, а по диагональной траектории.

Сначала совершают прыжок, а затем короткое движение рукой (руками). Соприкосновение кулака с мячом должно происходить в верхней точке прыжка и точно по центру мяча.

Акцент в работе: использовать специальные упражнения для развития удара кулаком, прыгучести, развития глазомера.

Ввод мяча в игру. Это одна из важных функций вратаря, когда он овладеет мячом. Его задача – правильно и быстро организовать или возобновить игру. Это важно для вратаря и команды. Обучению вводу мяча в игру надо уделять гораздо больше времени – это важнейший элемент игры современного вратаря. Обычно вратари тренируют ввод мяча в игру в конце занятия, когда выражено утомление. Но это упражнение требует большой энергии, поэтому и должно выполняться в первой половине тренировки либо в течение всего занятия.

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру.

Удар с руки. При ударе с руки мяч летит на большое расстояние. Очень хорошо использовать при игре по ветру. Минус состоит в том, что соперник за время полета мяча может перестроиться. Удар наносят, пока мяч не коснется земли, после броска с рук. Принципы удара с руки соответствуют принципам удара с полулета. Направление и расположение опорной ноги, момент и точка удара по мячу – все эти факторы определяют траекторию полета мяча.

Удар с земли. Выполняют после того, как вратарь получил передачу от своего партнера. Удар производят «щекой» или подъемом. Важно, чтобы передача была выполнена своевременно и на ведущую ногу, а вратарь имел несколько адресатов для ввода мяча.

Удар от ворот. Мяч должен быть поставлен в центральное положение, которое обеспечит его устойчивость. Для удара по мячу достаточно короткого, чуть изогнутого разбега. Для дальнего удара – вратарь бьет подъемом, для короткого – «щекой».

Броски рукой. Этот технический прием гораздо точнее удара ногой. Для достижения большей точности при вводе мяча лучше использовать броски рукой.

Броски рукой низом (катящиеся) используют для коротких передач по земле. Передача получается точной и ее легко обработать. Можно использовать, только когда между вратарем и партнером нет противника, – в этом его недостаток. При броске руку отводят назад, правильно сгибают, направляют в сторону партнера, сопровождая мяч как можно дальше и ниже к земле.

Акцент в работе: главное при вводе мяча в игру – добиваться правильного исполнения технического приема, передача должна быть своевременной и удобной для партнера (сила и дальность ее должны быть подчинены этим требованиям). Нужно использовать упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, верхнего плечевого пояса и силы мышц.

Тренировки предлагается построить следующим образом:

- Первую половину первой в недельном цикле тренировки проводят с тренером вратарей на общекомандном занятии, где уделяют внимание обучению техническим приемам, а также увеличению объема двигательных навыков.

- Вторая тренировка в недельном цикле – специализированная, в ней принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти тренировки должны быть насыщены играми с использованием технических вратарских приемов. Это позволит не только продолжать образовательный процесс, но и развивать игровое мышление. Существенным моментом является то что на занятии будут присутствовать только вратари. Так как большинству детей присуще наглядно-образное понимание действительности, возможность видеть выполнение упражнений, действий со стороны, глядя на других вратарей, ускорит процесс формирования двигательных образов, что, несомненно, положительно скажется на освоении технических приемов.

Данным тренировкам присуща специфическая атмосфера, вызванная сочетанием соперничества между занимающимися,

с одной стороны, и духом товарищества – с другой, позволяет тренеру создавать необходимую психологическую среду, которая способствует воспитанию таких качеств, как трудолюбие, смелость, терпение, внимание, отношение к футболу и т.д.

• Третью тренировку недельного цикла вратарь проводит вместе с командой, выполняя все упражнения полевого игрока, не связанные с взятием ворот. Развитие современного футбола предъявляет повышенные требования к умению вратаря играть ногами, именно этим обусловлено включение голкипера в упражнения, связанные с игрой ногами.

• Четвертый день недельного цикла должен быть полностью посвящен игре, в которой вратарь будет принимать участие не только как страж ворот, но и как полевой игрок.

Годичный план подготовки представлен тремя блоками (по три месяца в каждом блоке), двумя месяцами каникул, которые могут проходить в сроки, наиболее подходящие под соревновательный график команды, и одним коррекционным месяцем, недельные циклы которого будут строиться так, чтобы на занятиях можно было уделять наибольшее внимание слабым сторонам подготовки.

Первый блок подготовки характеризуется выполнением технических приемов на месте. Это связано с тем, что на данном этапе происходит обучение базовым элементам техники и тренеру необходимо постоянно вносить коррективы в действия вратаря, поправляя положения его тела, объясняя логику того или иного действия. Медленное выполнение одиночного движения – наиболее подходящая форма обучения техническим приемам на данном этапе подготовки.

Каждый месяц блока имеет свою техническую направленность. Например, в сентябре идет обучение выбору позиции, принятию правильной стойки, ловли нижних, средних и верхних мячей. Октябрь посвящен обучению технике приема мяча в падении, а ноябрь – ловле мяча на перехвате. Такое разделение по технической направленности связано, в первую очередь, с необходимостью повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей и для приобретения специальных умений, которые в дальнейшем, при продолжении повторений занятий одной направленности, преобразовываются в двигательный навык.

Согласно принципам спортивной тренировки, по мере освоения технических приемов их сложность должна увеличиваться, не теряя преемственности с изученным ранее материалом. Поэтому второй и третий блоки подготовки по своей структуре идентичны первому блоку. Принципиальным отличием в них является степень сложности технических приемов. Так, например, во втором блоке ловлю мяча осуществляют не на месте, а после выполнения перестроений, что гораздо труднее для выполнения, в связи с принятием решения о своевременной остановке и сохранении при этом правильной

Учебный план теоретической подготовки(темы и часы)

№ п/п	Темы теоретической подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно - тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	До года	Свыше года
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	2	2	2	2	2		
2	Футбол в России и за рубежом	1	1		2	2	1	1	1		
3	Строение и функции организма человека	1	1	1	2	2	2	2	2		
4	Основы спортивной тренировки				2	2	2	2	2		
5	Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка				2	2	2	2	2	2	2
6	Виды подготовки: техническая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
7	Виды подготовки: тактическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
8	Виды подготовки: физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
9	Виды подготовки: психическая подготовка			1	2	2	2	2	2	2	2
10	Планирование спортивной подготовки									1	1
11	Основы методики обучения									1	1
12	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1
13	Установка на игру: Анализ игры				2	2	2	2	2	1	1
14	Гигиенические требования в футболе	1	1	1	1	1	1	1	1		
15	Врачебный контроль				1	1	1	1	1		
	Итого часов	8	8	8	24	24	41	41	41	15	15

позиции, но что гораздо ближе к содержанию игры в футбол. В третьем блоке используют такой методический прием, как обучение ловле мяча на два темпа. При выполнении таких упражнений сложность заключается в умении быстро выбирать способ действия для приема каждого из двух мячей, направленных поочередно в створ ворот, с минимальным промежутком во времени между ударами.

В последнюю неделю каждого месяца рекомендуется выполнять работу предыдущего месяца. Это делается для того, чтобы посмотреть кумулятивный (отложенный) эффект от проделанной ранее работы и определить степень успешности решения поставленных задач для внесения коррекции в дальнейший план работы. Другая направленность тренировочного процесса последней недели цикла – повторение наиболее успешно выполняемых вратарями упражнений. Это придает общую положительную психоэмоциональную окраску всему объему проделанной на тренировках работы и создает позитивную установку на работу в последующие циклы работ.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание этого вида подготовки представлено в табл. 21 и в тематическом плане.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в СДЮШОР. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.

Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15–20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2018.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств,

используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация

специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6–7 до 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.

Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль

соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный.

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.

Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.

Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

Учебный план теоретической подготовки(темы и часы)

№ п/п	Темы теоретической подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно - тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	До года	Свыше года
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	2	2	2	2	2		
2	Футбол в России и за рубежом	1	1		2	2	1	1	1		
3	Строение и функции организма человека	1	1	1	2	2	4	4	4		
4	Основы спортивной тренировки				2	2	4	4	4		
5	Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка				2	2	4	4	4	2	2
6	Виды подготовки: техническая подготовка	1	1	1	2	2	4	4	4	2	2
7	Виды подготовки: тактическая подготовка	1	1	1	2	2	4	4	4	2	2
8	Виды подготовки: физическая подготовка	1	1	1	2	2	4	4	4	2	2
9	Виды подготовки: психическая подготовка			1	2	2	4	4	4	2	2
10	Планирование спортивной подготовки									1	1
11	Основы методики обучения									1	1
12	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	1	1	2	2	4	4	4	1	1
13	Установка на игру: Анализ игры				2	2	4	4	4	1	1
14	Гигиенические требования в футболе	1	1	1	1	1	1	1	1		
15	Врачебный контроль				1	1	1	1	1		
	Итого часов	8	8	8	24	24	41	41	41	15	15

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов — неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

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

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

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

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

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

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

– от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

– от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;

– от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

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

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

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

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

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

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно сделать в команде и что нежелательно.

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

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Правильно высказывавшийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

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

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

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

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание в широком смысле слова – это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания – это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется воспитанник.

Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно определиться с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого футболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего, такого, для которого «кодекс чести» спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный.

Роль тренера в воспитании – огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

– во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;

– во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к внутринеигровой деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Сегодня российский футбол редко демонстрирует примеры воспитанности как игроков, так и болельщиков. Нужно делать все, чтобы на трибуны стадионов вернулись фанаты, и тогда футбол станет воспитательным процессом.

Таким образом, цель такой работы – «воспитание воспитанного игрока».

Воспитанный игрок:

- играет жестко, но не жестоко;
- не оскорбляет соперников, партнеров, судью и его помощников, любителей футбола;
- всегда корректен с представителями средств массовой информации;
- строже всего судит себя, а не партнеров, тренеров, погоду, качество поля и т.п.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время учебно-тренировочных занятий.

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕГО РЕЗУЛЬТАТОВ В ПЛАНИРОВАНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Планирование и контроль – это две, тесно связанные стороны учебно-тренировочного процесса. Документы планирования составляются на основе того, что тренер:

- 1) получает информацию о подготовленности юных футболистов, а также о параметрах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- 2) анализирует эту информацию;
- 3) на основании результатов анализа составляет документы планирования (от многолетнего плана подготовки до конспекта учебно-тренировочного занятия);
- 4) реализует запланированное в практической работе с детьми и в нужных случаях вносит необходимые изменения в документы планирования.

Такое информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса должно быть на всех этапах многолетней подготовки юных футболистов. Вместе с тем его организация и содержание должны учитывать личностно-возрастные особенности детей 8–12 лет. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования и их оценок может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие – могут приводить к переоценкам своих возможностей.

На этапе начальной подготовки тренер:

- контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей 8–11 лет, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться и определяет, есть ли у ребенка «натура игрока».
- никаких специально организованных тестирований, в которых детям этого возраста нужно бегать, прыгать, бить по мячу и т.п., можно не проводить. В тренировках есть удары по мячу, бег, прыжки, другие задания различной координационной сложности. Тренер внимательно следит за действиями детей в играх и в этих упражнениях, оценивая обучаемость юных игроков, их двигательную координацию, технические умения, лидерство, понимание игровой позиции и т.п. Все это заносится тренером в журнал и анализируется. Результаты анализа – рабочие документы, о которых не нужно знать детям и их родителям.

Тесты на развитие физических качеств и технической подготовленности

Кроме этого базового теста можно использовать тесты, характеризующие уровень развития физических качеств, важных для соответствующего возраста. Они могут использоваться как дополнительные нормативы для зачисления воспитанников школы в группу учебно-тренировочного этапа (основными нормативами являются показатели, характеризующие умения играть в футбол).

Тесты	Возраст юных футболистов (лет)					
	18	17	16	15	14	13
15м со старта(сек)	2.35 и лучше	2.36 -2.41	2.42-2.47	2.48-2.53	2.54- 2.60	2.61-2.80
15м с хода(сек)	193 и лучше	1.94-2.01	2.02-2.08	2.09-2.14	2.15-2.20	2.21-2.40
30м со старта,(сек)	4.24 и лучше	4.25-4.36	4.37- 4.48	4.49-4.60	4.61-4.75	4.76-4.90
30м с хода(сек)	3.88 и лучше	3.89-4.02	4.03-4.16	4.17-4.30	4.31-4.40	4.41-4.55
30м с обеганием стоек (сек)	8.25 и лучше	8.26-8.40	8.41-9.00	9.01-9.30	9.31-9.40	9.41-9.50
Прыжок в длину с места(м)	2.50 и лучше	2.49-2.35	2.34-2.25	2.24-2.13	2.12-2.01	2.00-1.90
Тройной прыжок (м)	7.50 и лучше	7.49-7.26	7.25-7.00	6.99-6.60	6.59-6.40	6.41-6.20
Прыжок в высоту без замаха рук (см)	29 и лучше	28-25	24-22	21-18	17-15	14-12
Прыжок в высоту со взмахом рук(см)	40 и лучше	39-36	35-31	30-27	26-22	22-20
Бросок мяча из-за головы (медицинбол 1кг)	13.0и лучше	12.99-11.80	11.79-10.69	10.68-9.50	9.49-8.91	8.90-8.50
Обводка стоек и удар по воротам(сек)	6.0и лучше	6.01-6.15	6.16-6.30	6.31-6.45	6.46-6.60	6.61 и хуже
Вбрасывание аута(м)	20-18	18-16	16-14	15-13	14-12	13-10
Исследования в выполнении комбинаций).	9-ка	8-ка	5-ка	4-ка .		

Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой). м	90-80	80-70	70-60	60-50	50-40	40-30
Челночный бег 7X50	59.1	60.2	61.2	62.6	63.8	66.3
12- минутный бег(м)	3250	3200	3150	-	-	-
Удар по мячу на точность (отклонение от цели),%	20%	25%	28%	30%	34%	40%

Методика теста на точность ударов:

- мишень – это 5 окружностей, расположенных по принципу «матрешки» (одна в другой);
- радиус самой маленькой окружности – 20 см, второй – 40 см, третьей – 60 см, четвертой – 80 см и пятой – 100 см;
- удар наносится в центр мишени;
- расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока;
- футболист выполняет 5 ударов «рабочей» ногой;
- отклонение считается нулевым, если мяч попал в центральную зону мишени;
- результаты теста: первый – общее число попаданий в круги мишени; второй – распределение попаданий по кругам и по квадрантам, в %.

Тесты для вратарей

Для отбора юных футболистов-вратарей используются тесты как специфического характера, так и те, что несут информацию о степени разносторонности их подготовленности.

Тест 1. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку.

Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Тест 2. Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Тест 3. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком – стойка на голове согнув ноги, с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

Тест 4. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув

Контрольно - переводные нормативы по общей физической и специальной подготовки для групп начальной подготовки

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	8 лет	9лет	10лет
Быстрота	Бег на 30 м со старта	6,0	5,5	5,3
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	11,8	11,5	11,3
	Челночный бег 3x10 м	9,5	9,3	9,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	135	140	145
	Прыжок вверх с места со взмахом	12	14	16
	Тройной прыжок (не менее 360см)	360	370	380
Выносливость	Бег на 1000 м			

Контрольно - переводные нормативы по общей физической и специальной подготовки для учебно – тренировочных групп

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3,0	2,9	2,8	2,6	2,5
	Бег на 15 м с хода	2,8	2,6	2,4	2,2	2,14
	Бег на 30 м с высокого старта	5,3	5,1	4,9	4,7	4,3
	Бег на 30 м с хода	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1,80	1,85	1,90	2,01	2,13
	Тройной прыжок	5,80	6,00	6,20	6,40	6,60
	Прыжок в высоту без замаха рук	9	10	12	15	18
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20	22	27
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	6	7	8	9	10
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой, на точность	50%	45%	40%	34%	30%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30	45	55
	Обводка стоек и удар по воротам	6,8	6,7	6,6	6,4	6,3
	Вбрасывание аута	11	12	13	14	15

Контрольно - переводные нормативы по общей физической и специальной подготовки для учебно – тренировочных групп

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3,0	2,9	2,8	2,6	2,5
	Бег на 15 м с хода	2,8	2,6	2,4	2,2	2,14
	Бег на 30 м с высокого старта	5,3	5,1	4,9	4,7	4,3
	Бег на 30 м с хода	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1,80	1,85	1,90	2,01	2,13
	Тройной прыжок	5,80	6,00	6,20	6,40	6,60
	Прыжок в высоту без замаха рук	9	10	12	15	18
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20	22	27
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	6	7	8	9	10
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой, на точность	50%	45%	40%	34%	30%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30	45	55
	Обводка стоек и удар по воротам	6,8	6,7	6,6	6,4	6,3
	Вбрасывание аута	11	12	13	14	15

Контрольно - переводные нормативы по общей физической и специальной подготовки для групп спортивного совершенствования

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	16 лет	17 лет	18 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	2,4	2,3	2,2
	Бег на 15 м с хода	2,02	2,01	1,9
	Бег на 30 м с высокого старта	4,4	4,3	4,2
	Бег на 30 м с хода	4,1	4,03	3,09
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	2,25	2,35	2,50
	Тройной прыжок	7,00	7,25	7,40
	Прыжок в высоту без замаха рук	22	25	29
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	31	36	40
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	10	11	13
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой ,на точность(отклонение от цели не менее 28%)	28%	25%	20%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), не менее 60м	70	80	90
	Обводка стоек и удар по воротам(6,0 сек и лучше)	6,16	6,01	6,0
	Вбрасывание аута(10-13м)	16	18	20

дги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не изводить.

роме этих тестов целесообразно использовать следующие показатели (таблицы) **тесты для оценки специфических компонентов подготовленности юных вратарей**

Нормативы	Лучший результат	Оценка	Модель	
			min	max
Рост			140	146см
Вес			30кг	36кг
15 м с места			3.60сек	3.20сек
Прыжок в длину			1.75 м	1.90м
Гибкость: наклон			+10см	+15
Гибкость: шпагат			30см	25см
Гибкость : мостик			90см	70см
Конглирование ногами за 30с			40 раз	45раз

ФОРМАТЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ

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

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов игра в футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на тренировках особое, наиболее значимое место. В этом возрасте юные футболисты приходят на тренировку играть, а не учиться.

Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом.

На спортивно-оздоровительном этапе не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений учеников (например: количество голов, количество удачных мини-матчей).

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

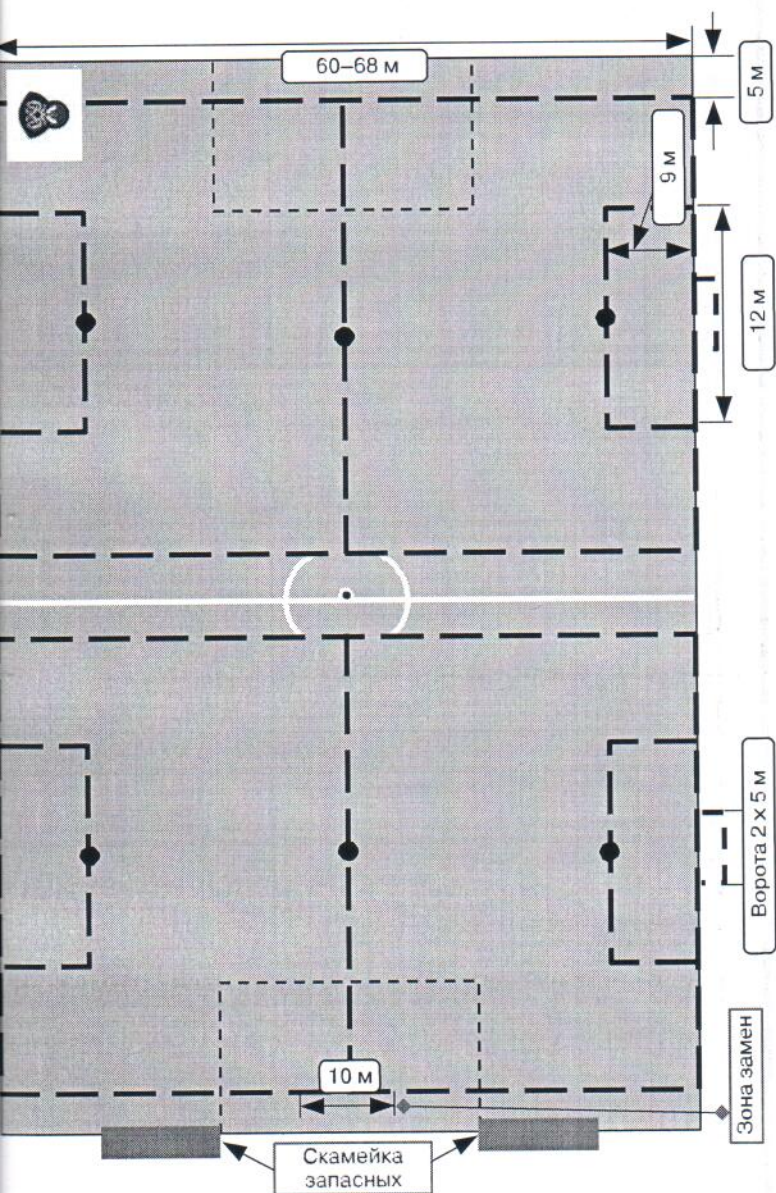
С 12 лет *на учебно-тренировочном этапе* юные футболисты переходят на поля стандартных размеров. Игры носят регулярный характер, и в них определяют победителей соревнований.

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

К 14–15 годам футболисты определяются по амплуа, их начинают привлекать в

личные сборные (городские, региональные, национальные). В эти годы очень важно сохранить игровой потенциал и здоровье футболистов. Недопустимо перенасыщение календаря огромным количеством официальных игр. Как правило, страдают самые дорогие и талантливые футболисты. Лишние игры приводят к сокращению тренировочной работы, перетренированности, потере мотивации и нередко к нарушению здоровья и психологического состояния футболистов. Поэтому тренерскому персоналу необходимо строго контролировать количество игр, проведенных каждым футболистом.

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



ФОРМАТЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ

	Возраст, лет на 01.01	Продолжи- тельность игры	Размеры поля	Ворота, м	Мяч №	Составы, чел	Замены	Количес- тво игр за год	Количес- тво игроков в заявке	Этапы подготовки	
1	6 лет	2x10' + 5' перерыв	24x12 м	1x1,5	3	5x5 без вратарей	С о б р а т н ы м и з а м е н а м и	Товари- щеские игры и турниры одно- годков		Спортивно- оздоровительный	
2	7 лет	2x10' + 5' перерыв	24x12 м	1x1,5	3	5x5 без вратарей					
3	8 лет	2x15' + 5' перерыв	24x12 м	1x1,5	4	4x4 + вратарь					20
4	9 лет	2x20' + 10' перерыв	40x20 м	3x2	4	5x5 + вратарь			20	Начальной подготовки	
5	10 лет	2x20' + 10' перерыв	Min. 60x40 м	5x2	4	8x8 + вратарь			2 игры разными составами, с офсайдами		
6	11 лет	2x25' + 10' перерыв	Max. 68x45 м	5x2	4	8x8 + вратарь			До 20 офици. игр	20 с офсайдами	Учебно- тренировочный
7	12 лет	2x30' + 10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11			До 25 офици. игр		
8	13 лет	2x30' + 10' перерыв	Станд.	Станд.	5				9 игроков	До 30 офици. игр	
9	14 лет	2x35' + 10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	9 игроков	До 30 офици. игр	18 с офсайдами	Спортивного совершенствова- ния	
10	15 лет	2x35' + 10' перерыв	Станд.	Станд.	5		9 игроков	До 35 офици. игр			
11	16 лет	2x40' + 15' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До 40 офици. игр	18 с офсайдами	Спортивного совершенствова- ния	
12	17 лет	2x40' + 15' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До 45 офици. игр	18 с офсайдами		
13	18 лет	2x45' + 15' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	5 игроков	До 50 офици. игр	18		

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИКО БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (МБО) В ДЕТСКО- ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

Основными задачами МБО школ являются:

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

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

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

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

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортивных школ по футболу рекомендуется предусматривать:

- 1) диспансерное обследование в районных специализированных центрах спортивной медицины (имеющих лицензию на работу по детской спортивной медицине) не менее 2 раз в течение учебного года;
- 2) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок юными футболистами, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;
- 3) дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний юных футболистов;
- 4) контроль использования обучающимися фармакологических средств.

Официально принятые требования к правильно заполненной справке-допуску:

- 1) справка выдается или только на тренировки, или только на соревнование с указанием даты его проведения;
- 2) справка действительна только для предоставления в ДЮСШ по указанному виду спорта;
- 3) справка действительна только в течение указанного в ней срока;
- 4) справка должна содержать 2 (две) печати: круглую личную печать врача и прямоугольную печать учреждения (справка-допуск к соревнованиям, проходящим за пределами места проживания футболиста, дополнительно заверяется круглой печатью учреждения);

Современная справка центра спортивной медицины как консультативно-диагностического учреждения с многолетним диспансерным наблюдением футболиста, с наш взгляд, должна содержать дополнительную информацию:

- об официальном применении (или неприменении) с лечебными целями лекарственных препаратов, субстанций и методов, запрещенных антидопинговыми правилами в

спорте,

– о временных ограничениях или отстранении на период реабилитации и т.д. по состоянию здоровья с прохождением курса лечения (оперативное лечение в плановом порядке тонзиллита, синусита, санации полости рта и т.д.);

– о прохождении дополнительного обследования (у специалистов с использованием высокотехнологичных медицинских программ, например у кардиолога, ортопеда-травматолога, эндокринолога, ЛОРа, окулиста, стоматолога-ортопеда, невропатолога и т.д.).

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия в многолетней подготовке футболистов детско-юношеских футбольных школ

Содержание учебно-тренировочной работы в ДЮСШОР по футболу должно быть направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления.

Особенно это касается состояния игроков 6–12 лет, у которых каждое занятие – это учебный урок. Чрезмерные тренировочные нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается. Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание. Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50–60%), белков (15–20%) и жиров (20–30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день. Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

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

Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания.

Кроме того, обязательны:

- стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры;
- различные виды массажа, бани;
- электростимуляционные процедуры.

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В футбольных школах должна проводиться подготовка учащихся к работе в качестве инструктора – помощника тренера, а также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы дети должны получить представление о соревнованиях в детско-юношеском футболе, правилах игры, о структуре учебно- тренировочного занятия. Обо всем этом тренер рассказывает детям на этапах предварительной и начальной подготовки.

С самого начала учебно-тренировочного этапа начинают освоение навыков работы инструктора – помощника тренера. Тренер может поручить одному из детей проведение некоторых упражнений разминки или всей этой части тренировки. К этому моменту дети занимаются футболом от 4 до 6 лет, они провели сотни разминок под руководством тренера и знают многие упражнения, которые используют в этой части учебно-тренировочного занятия.

Поэтому тренеру нужно обсудить с детьми методику проведения разминки, акцентируя внимание на ее функциях (разогрев мышц, настройка на выполнение специальных упражнений и т.п.). Он должен подсказать детям-инструкторам, где должен стоять тренер, проводящий разминку; как нужно показывать упражнения; каким тоном объяснять, что делается правильно и что нет.

Необходимо также приучать детей к ведению дневника, в котором они записывают содержание тренировочных занятий и (это самое важное!) свои ощущения от выполненной работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Андреев С.Н.* Футбол в школе. – М.: ФизС, 1986.
2. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
3. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
4. *Котенко Н.В.* Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
5. *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап
6. *Тунис Марк.* Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
7. *Лапшин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
8. *Bischops / Gerards.* Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003.