

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
города – курорта Железноводска Ставропольского края

Принято на педагогическом совете  
Протокол №1 от 01.09.2015 г.



Утверждаю  
Директор МКУДО «ДЮСШ»  
А.В. Тарасенко  
Приказ №34 от 01.09.2015 г.

**Дополнительная предпрофессиональная  
программа по виду спорта  
«Футбол»**

**Срок реализации: 8 лет**

Составители:

Тахчева Н.А. – заместитель директора по УВР;

Сметанюк С.В. – методист;

Мягкий А.В. – тренер - преподаватель

г. Железноводск, 2015 год

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

### **I. Пояснительная записка**

### **II. Нормативная часть**

- 2.1. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов
- 2.2. Этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения
- 2.3. Периодизация спортивной подготовки футболистов
- 2.4. Профилактика травматизма

### **III. Методическая часть**

- 3.1. Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)
- 3.2. Учебный план на 38 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)
- 3.3. Теоретическая подготовка
- 3.4. Физическая подготовка
- 3.5. Специальная физическая подготовка
- 3.6. Изучение техники и тактики игры
- 3.7. Волевая подготовка и воспитательная работа с футболистами
- 3.8. Инструкторская и судейская практика

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

- 4.1. Педагогический контроль
- 4.2. Врачебный контроль

### **V. Перечень информационного обеспечения**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» для учащихся спортивной школы разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (приказ Министерства спорта РФ от 27.03.2013 г. № 147), Федеральным законом от 14.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и призвана обеспечить обучение, воспитание и всестороннее физическое развитие детей.

**ЦЕЛЬ:** создание условий для развития физических способностей детей и формирование потребности к самореализации в спорте.

### **ЗАДАЧИ:**

- развитие разносторонней физической и специальной подготовленности;
- обучение и совершенствование технических приемов в футболе;
- обучение тактическим действиям в футболе;
- формирование элементарных знаний о физической культуре и спорте в России, истории футбола, о строении и функциях организма человека, личной гигиене;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам;
- приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

**В основу образовательной программы** положена типовая учебная программа многолетней подготовки спортсменов по футболу для спортивных школ. В ней отражены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность отделения, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. В данной программе представлены следующие разделы: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть: учебный план, программный материал для практических и теоретических занятий, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, врачебный контроль, инструкторская и судейская практика; система контроля и зачетные требования.

В программе представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам тренировки: технической, тактической, физической, теоретической, интегральной, морально-волевой (психологической), инструкторской и судейской подготовке, раскрыто содержание восстановительных мероприятий, приводится распределение времени на

перечисленные компоненты, количество тренировочных занятий и соревнований, нормативные требования.

**1.5. Практическая значимость** для обучающихся заключается в следующих положениях:

- спортивная подготовка в футболе является процессом, в ходе которого совершенствуется основы техники двигательных умений и навыков избранного вида и развиваются многие физические качества, как единое целое;
- тренировка формирует широкий круг двигательных умений и навыков спортсмена.

**1.6. Отличительной особенностью программы** от уже существующих является то, что она:

- во-первых, формирует устойчивый интерес к игре футбол;
- во-вторых, формирует широкий круг двигательных умений и навыков;
- в-третьих, занятия футболом развивает волевые качества человека и воспитывает трудолюбие детей.

**1.7. В реализации программы** участвуют:

- дети и подростки (возраст 8-18 лет), обучающиеся в спортивно-оздоровительных группах;
- дети (возраст 8-11 лет), обучающиеся в группе начальной подготовки;
- подростки (возраст 12-18) лет, обучающиеся в учебно-тренировочных группах.

**1.8. Режим организации** образовательной деятельности:

- форма занятий – учебно-тренировочные;
- вид группы – профильный (футбол), с постоянным составом воспитанников;
- набор – конкурсный, через контрольное тестирование, с учетом антропометрических данных и состояния здоровья;
- общее количество часов в год: от 276 до 828 часов;
- периодичность занятий в неделю: от 2 до 5 раз;
- количество часов в неделю от 6 до 18 часов;
- продолжительность одного занятия: от 1ч 15 мин до 2ч 15 минут.

Режим занятий и физическая нагрузка зависит от возраста ребенка, уровня спортивной подготовки и стажа занятий футболом.

**1.9. Прогнозируемые результаты:**

- повышение разносторонней и специальной физической подготовленности;
- достижение высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности;
- выполнение игровой функции в команде;
- достижение стабильности игры в соревновательной обстановке;
- получение знаний в инструкторско-судейской практике;
- выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке.

**1.10. Система оценивания и отслеживания результатов обучения:**

- контрольное тестирование по ОФП;
- мониторинг развития физических качеств;

- контрольное тестирование по СФП;
- соревнования по футболу.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

Выполнение настоящей программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки футболистов для команд высших разрядов. Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективности планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы педагога и деятельности спортивной школы в целом.

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм тренера-преподавателя, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований, педагогический совет учреждения может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

### **2.1. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.**

*Общая физическая подготовка.* Подбор средств для каждого учебно-тренировочного занятия зависит от задач обучения и совершенствования на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах и др.

*Специальная физическая подготовка* непосредственно связана с обучением футболистов технике, тактике и совершенствованием технико-тактического мастерства. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств футбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление стоп, развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой.

Основное внимание в процессе овладения *технической подготовки* следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки.

Эффективность *тактических действий* футболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. В процессе совершенствования технических приемов футболисты осваивают тактические действия, связанные с этими приемами, и добиваются применения их в игровой обстановке и, в конечном счете, на соревнованиях.

Важное место в подготовке футболистов занимает *интегральная подготовка*. Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки; технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат *высшей формой интегральной подготовки*.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством *специально-соревновательной подготовки*. Соревнования имеют определенную специфику, и, следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через *соревнования*. Важнейшее значение приобретают учебно-тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные игры.

Для лучшего и быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные «домашние» задания по физической, технической, тактической подготовке. По физической подготовке – упражнения для развития силы ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Для каждого футболиста составляется конкретный индивидуальный план, он ведет дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы и другие вопросы по заданию педагога и самостоятельно.

*Контрольные занятия* посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий, получению данных о том, как футболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

**Теоретические занятия** проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности футболистов.

**Соревновательная подготовка** имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

## **2.2. Этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения.**

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в спортивной школе.

Спортивно-оздоровительный этап	Весь период
Этап предварительной подготовки	Группы начальной подготовки (до 3 лет)
Этап начальной спортивной специализации	Первый и второй год обучения в учебно-тренировочных группах (до 2 лет)
Этап углубленной тренировки	Третий, четвертый, пятый год обучения в учебно-тренировочных группах (до 3 лет)

**Спортивно-оздоровительный этап.** На этот этап подготовки зачисляются дети 9-18-летнего возраста, желающие заниматься футболом, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

*Основная задача этапа:* укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности воспитанников.

*Частные задачи этапа:* расширение двигательных возможностей; общая физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений (в том числе выбранного вида спорта); формирование интереса к занятиям спортом; овладение теоретическими основами физической культуры и культуры и навыками самоконтроля.

*Средства:* физической подготовки – общеразвивающие упражнения; подвижные и спортивные игры; технической подготовки – имитационные упражнения, упражнения

для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий выбранного вида спорта; теоретической подготовки – просмотр соревнований и кино – и видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы, беседы, специальная литература.

*Методы:* преимущественно игровой, равномерный и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма занимающихся. Систематический педагогический и врачебный контроль.

**Этап начальной подготовки.** Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Основная задача этапа:* базовая подготовка в футболе для дальнейшей специализации.

*Частные задачи этапа:* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники двигательных действий в футболе, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

*Средства:* физической подготовки – подвижные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями; технической подготовки – специальные упражнения для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая футбол; теоретической подготовки – анализ соревнований и кино- и видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.

*Методы:* игровой, равномерный, переменный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль.

**Учебно-тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

*Основная задача этапа:* специализация и углубленная тренировка в футболе.

*Частные задачи этапа:* формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике футбола; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

*Средства:* физической подготовки – специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств,



общеразвивающие упражнения; технической подготовки – специальные упражнения, соответствующие специфике футбола; теоретической и тактической подготовки – анализ соревновательной деятельности, кино-и видеоматериалов, специальная литература.

*Методы:* равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль.

Приложение N 1  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по футболу

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

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап				
	8-18	15	6	Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях
Этапы начальной подготовки				
Первый	8	12-14	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Второй	9	12-14	9	
Третий	10	12-14	9	
Учебно-тренировочный этап				
Первый	11	12-14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки.
Второй	12	12-14	14	
Третий	13	12-14	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке.
Четвертый	14	12-14	18	
Пятый	15-18	12-14	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке.

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ФУТБОЛ**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол**

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

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

### **2.3. Периодизация спортивной подготовки футболиста.**

Учебно-тренировочный процесс в футболе на протяжении всего года строится по определенным периодам, каждый из которых имеет специфическую цель, задачи, подбор средств, методы тренировки, динамику нагрузки и т.д.

Футболист и его тренер-преподаватель строят план тренировки в зависимости от индивидуальных качеств, подготовленности, возраста и т. д. Высокий уровень спортивных результатов требует от спортсмена больших тренировочных нагрузок. В этом можно легко убедиться, ознакомившись с некоторыми основными параметрами рекомендуемой тренировочной работы в футболе.

Известно, что спортивная форма не может сохраняться на высоком уровне в течение всего года, поэтому тренировочная нагрузка должна изменяться волнообразно, в зависимости от календаря спортивных соревнований, который определяет время достижения высшей спортивной формы.

В тренировочном процессе чередуются три периода.

1. **Подготовительный период** подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих юных спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

*Общеподготовительный этап*

Задачи этапа:

- Увеличение возможностей основных функциональных систем организма;
- Повышение уровня физической подготовленности;
- Совершенствование технико-тактического мастерства;
- Повышение способности переносить большие тренировочные и соревновательные нагрузки.

На этом этапе удельный вес средств общей подготовки в общем объеме используемых средств повышен по сравнению с другими этапами. Нецелесообразно подменять упражнения, направленные на развитие и совершенствование двигательных качеств, на упражнения с мячами, поскольку это может привести к тому, что задачи развития и совершенствования физических качеств будут решаться не в полной мере, так как будет трудно фиксировать объем, интенсивность нагрузок, паузы отдыха индивидуализировать тренировочные нагрузки в зависимости от

уровня подготовленности футболистов. При этом необходимо учитывать, что чрезмерное завышение роли средств общей подготовки ведет к возникновению противоречий между общей и специальной подготовленностью и не способствует росту мастерства футболистов. Поэтому, сосредоточивая внимание на повышении функциональных возможностей, общей физической подготовке, ведется работа над совершенствованием технико-тактического мастерства в той мере, в какой позволяет достигнутый уровень развития двигательных качеств.

Содержание работы этого этапа составляют разнообразные средства подготовки, в часть которых должна быть приближена к структуре соревновательной деятельности футболистов. Много времени уделяется избирательному повышению двигательных качеств, оказывающих решающее влияние на качество игровой деятельности футболистов. Большой объем отводится упражнениям на развитие выносливости, силы, ловкости, в меньшей мере скорости. В начале этапа нецелесообразно отводить много времени на повышение тактического мастерства. Объем нагрузок в течение всего общеподготовительного этапа постепенно увеличивается.

К концу этапа постепенно увеличивается объем средств специальной физической подготовки, прежде всего скоростно-силовой, уменьшается количество упражнений, направленных на развитие специальной выносливости, быстроты во всех её проявлениях (быстроты мышления, движения, реакции), совершенствование тактики. Все это способствует адаптации организма футболистов к большим напряжениям, присущим их игровой деятельности.

#### *Специально-подготовительный этап*

Задачи специально-подготовительного этапа:

- Становление спортивной формы;
- Развитие комплекса специальных качеств, обеспечивающих высокую эффективность командных и индивидуальных действий;
- Моделирование соревновательной деятельности;
- Непосредственная подготовка к официальным соревнованиям;
- Сохранение ранее достигнутого уровня общей физической подготовленности.

На этом этапе возрастает доля специфических средств подготовки, наиболее приближенных к требованиям игровой деятельности. Увеличение времени, затрачиваемого на специфические средства тренировки, происходит во многом за счет замены упражнений без мячей на

упражнения с мячами, но при этом решаются те задачи физической направленности, тактического плана, психологической подготовки, которые решались неспецифическими средствами. Специальная физическая подготовка, особенно скоростно-силовая, занимает ведущее место. Расширяющаяся функциональная подготовка создает предпосылки для дальнейшего развития и совершенствования спортивной формы. Особенное внимание уделяется сложным коллективным технико-тактическим упражнениям и адаптации двигательных навыков к сложным игровым условиям. Ведется отработка тактических элементов и вариантов игры, проводятся серии контрольных игр. Возрастает интенсивность тренировок на фоне стабилизации объема тренировочных нагрузок.

В конце специально-подготовительного этапа (помимо текущего контроля за уровнем физической подготовленности) проводится тестирование с целью определения уровня физической и технической подготовки.

#### *Соревновательный период*

Задачи соревновательного периода

- Стабилизация спортивной формы;
- Сохранение и поддержание достигнутого уровня тренированности;
- Реализация двигательного и игрового потенциала;
- Расширение возможностей основных функциональных систем;
- Совершенствование групповых и командных коллективных действий;
- Совершенствование индивидуального мастерства;
- Поддержание и повышение уровня психологической готовности.

В соревновательном периоде главное место занимают выступления команд в официальных играх и подготовках к ним. Выбор средств и методов подготовки во многом определяется календарем соревнований, квалификацией соперника, эмоциональным фоном. Приоритет отдается совершенствованию техники и тактики игры, специальной физической подготовке скоростно-силовой направленности. Объем нагрузок постепенно снижается, а интенсивность, постепенно увеличиваясь, достигает своего максимума в конце первого круга и снижается лишь в конце соревновательного периода. Осуществляется сближение всех сторон подготовки, повышается роль индивидуализации учебно-тренировочной работы, более строго контролируются средства, повышающие тренировочный эффект, происходит некоторое сужение круга применяемых средств.

Следует учитывать, что длительное использование большого объема специальных упражнений высокой интенсивности ведет к снижению специальной выносливости, использование только упражнений скоростно-силовой направленности приводит к накоплению утомления и снижению качества игровой деятельности. Поэтому в соревновательном периоде, особенно ближе к его окончанию, следует использовать упражнения, направленные на поддержание аэробных возможностей, что способствует ускорению базовой подготовленности. Неспецифическая работа аэробного характера оказывается эффективной в поддержании спортивной формы в соревновательном периоде.

Важнейшим средством подготовки становится целостное моделирование игры, которому отводится приоритет.

Применяемые упражнения должны быть преимущественно направлены на повышение устойчивости и вариативности технико-тактических действий. Целесообразно использовать упражнения, направленные на совершенствование скоростной техники в затруднительных условиях, единоборствах, при дефиците времени и пространства. Много времени отводится на совершенствование различных по силе, направлению, характеру полета мяча передач, вариативности тактических комбинаций, активности, надежности и эффективности игровой деятельности.

Тактическая подготовка направлена на сбалансирование наступательных и оборонительных действий, синхронизацию перехода от атаки к обороне и наоборот, возрастание активности и диапазона действий всех полевых игроков на основе их взаимозаменяемости и страховки, умелое использование индивидуальных качеств футболистов в командной игре. С этой целью широко используются игровые упражнения, двусторонние и товарищеские игры.

#### *Переходный период*

В переходном периоде активные занятия физическими упражнениями не прекращаются, однако постепенно осуществляется переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее объемным и менее интенсивным нагрузкам, занятия в основном носят комплексный характер.

#### **2.4. Профилактика травматизма.**

С занятиями спортом всегда связано понятие о здоровье человека о расширении функциональных резервов его систем, повышении сопротивляемости, устойчивости к неблагоприятным факторам воздействия. Все эти положения остаются незыблемыми до тех пор, пока осуществляется планомерная, методически правильно построенная тренировка, когда объем и интенсивность физических упражнений находятся в соответствии с состоянием здоровья ребенка, с функциональными резервами его организма.

Тренер-преподаватель должен помнить, что детский организм особенно уязвим. Он отличается незавершенностью формирования скелета, слабостью

связочного аппарата и мускулатуры, особенностью функционирования нервной системы гормональными перестройками, незрелостью сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системы. И если у взрослых большинство повреждений и заболеваний проходят обычно бесследно, то организму ребенка они могут нанести непоправимый вред.

Среди причин возникновения спортивных травм следует выделить:

- а) факторы, обусловленные нарушением организационных принципов проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- б) факторы, обусловленные нарушением методических принципов тренировки;
- в) факторы, обусловленные нарушением материально-технического состояния оборудования и инвентаря;
- г) факторы, обусловленные нарушением санитарно-гигиенических условий тренировки и соревнований;

Указанные причины являются производными целого ряда причин, зная которые можно вести активную предупредительную работу.

Частоту и характер травм можно связать с особенностями того или другого вида спорта.

Во многом успех оказания помощи, а в последующем исхода лечения зависит от первых, доврачебных, мероприятий.

Для оказания первой, доврачебной, помощи, необходимо на базе, где проводятся тренировки, иметь медицинскую аптечку, оснащенную:

- а) стерильным перевязочным материалом;
- б) жгутом;
- в) лонгетами;
- г) дезинфицирующими веществами (йодная настойка, перекись водорода);
- д) сердечными средствами.

Периодически содержимое аптечки проверять и по необходимости доукомплектовывать.

**Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов.**

<b>Заболевание, травма</b>	<b>Признаки заболевания, травмы</b>	<b>Профилактические мероприятия</b>	<b>Доврачебная помощь</b>
Перетренировка	<p><b>1-я стадия:</b> прекращение роста спортивных результатов, неустойчивость работоспособности, ухудшение самочувствия, раздражительность, плохой сон; ухудшение реакции на скоростную нагрузку</p> <p><b>2-я стадия:</b> снижение работоспособности: нежелание тренироваться; после тренировки—</p>	Правильная организация и методика тренировок, не приводящая к чрезмерной нагрузке, превышающей	<p>Соблюдать режим, улучшить питание, снизить нагрузки</p> <p>Радикально изменить режим, прекратить специальную тренировку на 2—3</p>

	<p>необычная слабость и усталость; боли в области сердца, увеличение ЧСС в покое и при выполнении привычных нагрузок; ухудшение реакции на выносливость</p> <p><b>3 стадия:</b> резкое стойкое снижение работоспособности; апатия, вялость, слабость, подавленность, неверие в свои силы, отказ от тренировок, бессонница ночью, сонливость днем; значительное ухудшение сердечной деятельности</p>	функциональные возможности спортсмена	недели
Обморок	<p>Внезапная кратковременная потеря сознания, сопровождающаяся ослаблением сердечной деятельности и дыхания. Обмороку может предшествовать тошнота, головокружение, общая слабость.</p>	<p>Правильная организация и методика тренировок.</p> <p>Контроль состояния здоровья после перенесенных заболеваний.</p>	Прекратить тренировки
Сотрясение, ушиб мозга	<p>Ушиб мозга характеризуется помимо симптомов, свойственных сотрясению, повторной рвотой, судорогами, двигательными и чувствительными расстройствами (параличами)</p>	<p>Правильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований</p>	<p>Уложить пострадавшего, под голову подложить резиновый круг, на голову — пузырь со льдом или холодной водой, расстегнуть одежду, затрудняющую дыхание. Немедленно доставить пострадавшего в больницу</p>



Ссадина, рана	Нарушение целостности кожных покровов, глубоких тканей, кровотечение, болезненность в области раны	Соблюдение правил страховки при выполнении технически сложных элементов. Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий	Оросить ссадины 3%-ным раствором перекиси водорода, обработать «зеленкой», наложить стерильную повязку со смягчающей мазью (вазелин и др.). При ранах обработать кожу вокруг раны спиртом, «зеленкой» или настойкой йода (не касаясь раны). При загрязненной ране обработать 3%-ным раствором перекиси водорода.
Ушиб, разрыв мышцы, разрыв, растяжение связок	Припухлость, кровоизлияние, боль, нарушение функции. В момент травмы — треск, в области повреждения определяется углубление, расположенное поперек мышцы (при разрыве уплотнение пораженного участка)	Выполнение специальной разминки в технических видах многоборья.  Системное применение восстановительных средств в процессе тренировок	Обеспечить покой травмированной конечности, холод (лед) — на 25—30 мин, применить хлор-этил, давящую повязку. Для создания неподвижности конечности использовать стандартные фанерные, проволочные, специальные транспортные щиты и любой подручный материал — доски, палки, лыжи и др.
Вывихи и подвывихи	Заметная деформация и отечность в области сустава, резкая болезненность и ограничение движений в поврежденном суставе.	Соблюдение мер предосторожности во время тренировочных занятий и соревнований, совершенствование технического мастерства спортсменов, соблюдение правил техники страховки.	Обеспечить покой поврежденной конечности. При вывихе верхней конечности — подвесить руку на косынку, нижней конечности — под поврежденный сустав положить подушку, резиновый круг или

			одежду. Наложить холодные примочки, пузырь со льдом на поврежденный сустав.
Перелом	Припухлость, отечность, боль постоянного характера, нарушение двигательной функции, деформация, треск, при открытом переломе наличие костных отломков в ране	Соблюдение правил техники безопасности во время тренировочных занятий и соревнований.	Остановить кровотечение, наложить асептическую повязку (при открытом переломе), обеспечить покой конечности, сустава. Для иммобилизации использовать стандартные фанерные, проволочные, специальные транспортные щиты и любой подручный материал доски, палки, лыжи

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ**

### **I. Общие требования безопасности**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся на спортивной площадке, в спортивном зале или на стадионе.
2. К занятиям футболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде необходимо одеть лёгкую куртку и шапочку.
4. Соблюдать личную гигиену ( следить за чистотой тела, коротко остригать ногти ).
5. Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе:
  - обморожения во время занятий в осенне- зимний период;
  - при несоблюдении ТБ по футболу ( травмирование рук, суставов, ушибы);
6. Иметь спортивную сумку в которой: сменная спортивная форма, полотенце и мыло.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в

спортзал.

4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не выходить из спортзала на площадку без указания тренера.
6. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

### **III. Требования безопасности во время занятий**

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Соблюдать очередность выполнения задания.
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
6. Соблюдайте дисциплину и порядок на тренировке.
7. Не уходите с тренировочных занятий без разрешения тренера.
8. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

### **IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру.
2. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.
2. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
3. Вымойте с мылом руки, умойтесь, примите душ.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1.	Ворота футбольные	комплект	2
2.	Мяч футбольный	штук	22

3.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5.	Стойки для обводки	штук	20
<b>Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
6.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9.	Сетка для переноски мячей	штук	2

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 46 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Разделы подготовки	НП			УТГ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	15	34	34	45	46	54	54	54
2.	Общая физическая подготовка	115	110	110	116	128	162	162	162
3.	Специальная физическая подготовка	31	40	40	68	80	122	122	122
4.	Техническая подготовка	88	138	138	178	210	252	252	252
5.	Тактическая подготовка	13	36	36	75	86	118	118	118
6.	Инструкторская и судейская практика	-	30	30	30	44	60	60	60
7.	Участие в соревнованиях	6	18	18	32	42	52	52	52
8.	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4
9.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

В таблице представлен учебный план с расчетом на 40 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы с дополнительными 6 неделями для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей при спортивной школе и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 38 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
ЗАНЯТИЙ (для тренеров совместителей)**

№ п/п	Разделы подготовки	НП		
		1	2	3
1.	Теоретическая подготовка	12	22	22
2.	Общая физическая подготовка	82	90	90
3.	Специальная физическая подготовка	26	28	28
4.	Техническая подготовка	72	110	110
5.	Тактическая подготовка	12	32	32
6.	Инструкторская и судейская практика	-	24	24
7.	Участие в соревнованиях	6	12	12
8.	Контрольные испытания	4	4	4
9.	Медицинское обследование	2	2	2
	<b>Общее количество часов</b>	<b>216</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП И ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА 46 НЕДЕЛЬ**

СОДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦ											ИТО ГО
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
<i>1. Теоретическая подготовка</i>	2	2	2	2	1	1	-	2	2	1	-	15 ч.
<i>Теоретическая подготовка (36 н.)</i>	-	2	2	2	1	1	-	2	2	-	12 ч.	
Гигиена, закаливание, режим, питание, сон	+					+			+		+	
Общая и специальная подготовка	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника футбола	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
Тактика футбола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+	+	+						+		
Правила игры		+	+	+					+	+		
Установки и разбор игры				+	+	+	+		+	+		
<i>2. Общая физическая подготовка</i>	<i>11ч.</i>	<i>11ч.</i>	<i>11ч.</i>	<i>11ч.</i>	<i>11ч.</i>	<i>11ч.</i>	<i>11ч.</i>	<i>11ч.</i>	<i>11ч.</i>	<i>11ч.</i>	<i>5ч.</i>	<i>115ч.</i>

<b>Общая физическая подготовка (36н.)</b>	-	10	10	10	10	11	11	10	10	-	-	82 ч.
Эстафеты	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Баскетбол		+		+			+	+		+		
Игры (подвижные)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкая атлетика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>2ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>2ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>31 ч.</b>
<b>Специальная физическая подготовка(36н.)</b>	-	4	4	3	3	3	3	3	3	-	-	26 ч.
Развитие скоростной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие быстроты	+	+	+					+	+	+	+	
Техника бега	+	+	+					+	+	+	+	
Техника прыжка	+	+	+	+				+	+	+	+	
<b>4. Техническая подготовка</b>	<b>8ч.</b>	<b>9ч.</b>	<b>9ч.</b>	<b>9ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>7ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>88 ч.</b>
<b>Техническая подготовка (36 н.)</b>	-	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-	72 ч.
Упражнения на координацию движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Пас на короткие, средние и длинные расстояния		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Остановка мяча: стопа, бедро, грудь				+	+	+	+	+	+	+		
Игра головой		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Квадраты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3х1,4х2,5х3			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3х3,3х2 и т.д.			+	+	+	+	+	+	+			
Передача мяча в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удары по воротам		+	+	+	+	+	+	+	+			
Товарищеские игры	+			+				+			+	
Обманные движения (финты)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подкат, отбор мяча	+		+		+		+		+		+	
Вбрасывание мяча из-зи боковой линии				+	+	+	+	+	+			
Техника вратаря		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Мини-футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>5. Тактическая подготовка</b>	<b>1ч.</b>	<b>2ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>2ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>13 ч.</b>
<b>Тактическая подготовка (36н.)</b>	-	2	2	1	1	1	1	2	2	-	-	12 ч.
Индивидуальные действия без мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Индивидуальные действия с мячом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия с мячом и без мяча		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика вратаря			+	+	+	+	+	+	+			

<b>6. Соревнования</b>	По плану мероприятий											<b>6 ч.</b>	
<b>Соревнования (36н.)</b>	По плану мероприятий											<b>6 ч.</b>	
<b>7. Контрольные и переводные испытания</b>		2ч.								2ч.			<b>4 ч.</b>
<b>Контрольные и переводные испытания (36 н.)</b>		2ч.							2ч.				<b>4ч.</b>
<b>8. Медицинское обследование</b>	4ч.												<b>4 ч.</b>
<b>Медицинское обследование (36 н.)</b>	-	2ч.											<b>2 ч.</b>
<b>ВСЕГО:</b>	29 часов	29 часов	26 часов	25 часов	24 часа	24 часа	23 часа	26 часов	25 часов	24 часа	15 часов		<b>276 ч.</b>
<b>ВСЕГО (36 н.):</b>	-	31 час	27 часов	25 часов	24 часа	25 часов	24 часа	26 часов	28 часов	-	-		<b>216 ч.</b>

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2,3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА 46 НЕДЕЛЬ

СОДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦ											ИТОГО	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	3ч.	3ч.	4ч.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.	<b>34часов</b>
<b>Теоретическая подготовка (36 н.)</b>	-	3	3	3	2	2	3	3	3	-			<b>22 часа</b>
Гигиена, закаливание, режим, питание, сон	+		+		+				+	+			
Общая и специальная подготовка			+		+				+	+			
Техника футбола		+	+		+		+		+				
Тактика футбола		+			+	+	+		+				
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Установки и разбор игры				+						+			
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	<b>110 часов</b>
<b>Общая физическая подготовка (36 н.)</b>	-	12	12	11	11	11	11	11	11	-			<b>90 часов</b>
Эстафеты	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Баскетбол		+		+			+	+		+			
Игры (подвижные)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Легкая атлетика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	4ч.	4ч.	4ч.	4ч.	4ч.	4ч.	4ч.	3ч.	4ч.	4ч.	1ч.		<b>40 часов</b>
<b>Специальная физическая подготовка (36 н.)</b>	--	4	4	4	3	3	3	3	4	-	-		<b>28 часов</b>
Развитие скоростной	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

выносливости												
Развитие силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие быстроты	+	+	+					+	+	+	+	
Техника бега	+	+	+					+	+	+	+	
Техника прыжка	+	+	+	+				+	+	+	+	
<b>4. Техническая подготовка</b>	<b>15ч.</b>	<b>15ч.</b>	<b>15ч.</b>	<b>15ч.</b>	<b>15ч.</b>	<b>15ч.</b>	<b>15ч.</b>	<b>15ч.</b>	<b>15ч.</b>	<b>15ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>138 часов</b>
<b>Техническая подготовка (36н.)</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>110 часов</b>
Упражнения на координацию движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Пас на короткие, средние и длинные расстояния		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Остановка мяча: стопа, бедро, грудь				+	+	+	+	+	+	+		
Игра головой		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Квадраты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3х1,4х2,5х3			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3х3,3х2 и т.д.			+	+	+	+	+	+	+			
Передача мяча в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удары по воротам		+	+	+	+	+	+	+	+			
Товарищеские игры	+			+				+			+	
Обманные движения (финты)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подкат, отбор мяча	+		+		+		+		+		+	
Вбрасывание мяча из-за боковой линии				+	+	+	+	+	+			
Техника вратаря		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Мини-футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>5. Тактическая подготовка</b>	<b>3ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>36 часов</b>
<b>Тактическая подготовка (36 н.)</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>32 часа</b>
Индивидуальные действия без мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Индивидуальные действия с мячом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия с мячом и без мяча		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика вратаря			+	+	+	+	+	+	+			
<b>6. инструкторская и судейская практика</b>		<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>30 часов</b>
<b>инструкторская и судейская практика (36 н.)</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>24 часа</b>
Учебные и тренировочные игры	+		+	+	+	+	+	+		+	+	
Контрольные игры		+							+			
<b>7. Соревнования</b>	По плану											<b>18 часов</b>
<b>Соревнования (36н.)</b>	По плану											<b>12 часов</b>
<b>8. Контрольные и переводные испытания</b>		<b>2ч.</b>							<b>2ч.</b>			<b>4 часа</b>
<b>Контрольные и</b>	<b>-</b>	<b>2</b>							<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4 часа</b>



<i>переводные испытания(36н.)</i>													
<b>9. Медицинское обследование</b>	<b>4ч.</b>												<b>4 часа</b>
<b>Медицинское обследование (36н.)</b>	-	<b>2</b>								-	-		<b>2 часа</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>37 часов</b>	<b>40 часов</b>	<b>37 часов</b>	<b>37 часов</b>	<b>37 часов</b>	<b>37 часов</b>	<b>37 часов</b>	<b>36 часов</b>	<b>38 часов</b>	<b>36 часов</b>	<b>24 часа</b>		<b>414 часа</b>
<b>ВСЕГО (36 н.):</b>	-	<b>44 часа</b>	<b>40 часов</b>	<b>39 часов</b>	<b>35 часов</b>	<b>37 часов</b>	<b>38 часов</b>	<b>38 часов</b>	<b>41 час</b>	-	-		<b>324 часа</b>

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
ГРУПП 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА 46 НЕДЕЛЬ**

СОДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦ											ИТОГО	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>2ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>2ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>2ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>2ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>2ч.</b>	<b>2ч.</b>	<b>1ч.</b>		<b>25 часов</b>
Гигиена, закаливание, режим, питание, сон	+		+		+				+	+			
Общая и специальная подготовка			+		+				+	+			
Техника футбола		+	+		+		+		+		+		
Тактика футбола		+			+	+	+		+				
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Установки и разбор игры				+							+	+	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>10ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>10ч.</b>		<b>116 часов</b>
Эстафеты	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Баскетбол		+		+			+	+		+			
Игры (подвижные)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Легкая атлетика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>7ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>5ч.</b>		<b>68 часов</b>
Развитие скоростной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Развитие силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Развитие быстроты	+	+	+					+	+	+	+		
Техника бега	+	+	+					+	+	+	+		
Техника прыжка	+	+	+	+				+	+	+	+		
<b>4. Техническая подготовка</b>	<b>18ч.</b>	<b>20ч.</b>	<b>18ч.</b>	<b>20ч.</b>	<b>20ч.</b>	<b>18ч.</b>	<b>18ч.</b>	<b>20ч.</b>	<b>20ч.</b>	<b>18ч.</b>	<b>8ч.</b>		<b>198 часов</b>
Упражнения на координацию движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Пас на короткие, средние и длинные расстояния		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Остановка мяча: стопа, бедро, грудь				+	+	+	+	+	+	+			
Игра головой		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Квадраты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3x1,4x2,5x3			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3x3,3x2 и т.д.			+	+	+	+	+	+	+			
Передача мяча в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удары по воротам		+	+	+	+	+	+	+	+			
Товарищеские игры	+			+				+			+	
Обманные движения (финты)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подкат, отбор мяча	+		+		+		+		+		+	
Вбрасывание мяча из-зи боковой линии				+	+	+	+	+	+			
Техника вратаря		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Мини-футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>5. Тактическая подготовка</b>	<b>7ч.</b>	<b>7ч.</b>	<b>7ч.</b>	<b>7ч.</b>	<b>7ч.</b>	<b>7ч.</b>	<b>7ч.</b>	<b>7ч.</b>	<b>7ч.</b>	<b>7ч.</b>	<b>5ч.</b>	<b>75 часов</b>
Индивидуальные действия без мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Индивидуальные действия с мячом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия с мячом и без мяча		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика вратаря			+	+	+	+	+	+	+			
<b>6. инструкторская и судейская практика</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>		<b>30 часов</b>
Учебные и тренировочные игры	+		+	+	+	+	+	+		+	+	
Контрольные игры		+							+			
<b>7. Соревнования</b>	По плану											<b>32 часа</b>
<b>8. Контрольные и переводные испытания</b>		<b>2ч.</b>							<b>2ч.</b>			<b>4 часа</b>
<b>9. Медицинское обследование</b>	<b>4ч.</b>											<b>4 часа</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>51 час</b>	<b>53 час</b>	<b>48 часов</b>	<b>51 часов</b>	<b>50 часов</b>	<b>47 часов</b>	<b>46 часов</b>	<b>49 часов</b>	<b>50 часов</b>	<b>46 часов</b>	<b>29 часов</b>	<b>552 часа</b>

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА 46 НЕДЕЛЬ**

СОДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦ											ИТОГО	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>2ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>2ч.</b>	<b>2ч.</b>		<b>28 часов</b>
Гигиена, закаливание, режим, питание, сон	+		+		+				+	+			
Общая и специальная подготовка			+		+				+	+			
Техника футбола		+	+		+		+		+		+		
Тактика футбола		+			+	+	+		+				
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Установки и разбор игры				+							+	+	

<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>12ч.</b>	<b>14ч.</b>	<b>14ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>126 часов</b>
Эстафеты	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Баскетбол		+		+			+	+		+		
Игры (подвижные)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкая атлетика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>80 часов</b>
Развитие скоростной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие быстроты	+	+	+					+	+	+	+	
Техника бега	+	+	+					+	+	+	+	
Техника прыжка	+	+	+	+				+	+	+	+	
<b>4. Техническая подготовка</b>	<b>20ч.</b>	<b>22ч.</b>	<b>22ч.</b>	<b>22ч.</b>	<b>22ч.</b>	<b>22ч.</b>	<b>22ч.</b>	<b>22ч.</b>	<b>22ч.</b>	<b>22ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>230 часов</b>
Упражнения на координацию движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Пас на короткие, средние и длинные расстояния		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Остановка мяча: стопа, бедро, грудь				+	+	+	+	+	+	+		
Игра головой		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Квадраты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3х1,4х2,5х3			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3х3,3х2 и т.д.			+	+	+	+	+	+	+			
Передача мяча в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удары по воротам		+	+	+	+	+	+	+	+			
Товарищеские игры	+			+				+			+	
Обманные движения (финты)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подкат, отбор мяча	+		+		+		+		+		+	
Вбрасывание мяча из-за боковой линии				+	+	+	+	+	+			
Техника вратаря		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Мини-футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>5. Тактическая подготовка</b>	<b>8ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>8ч.</b>		<b>86 часов</b>
Индивидуальные действия без мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Индивидуальные действия с мячом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия с мячом и без мяча		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика вратаря			+	+	+	+	+	+	+			
<b>6. инструкторская и судейская практика</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>44 часа</b>
Учебные и тренировочные игры	+		+	+	+	+	+	+		+	+	
Контрольные игры		+							+			
<b>7. Соревнования</b>	По плану											<b>42 часа</b>
<b>8. Контрольные и</b>		<b>2ч.</b>							<b>2ч.</b>			<b>4 часа</b>

<i>переводные испытания</i>													
<b>9. Медицинское обследование</b>	<b>4ч.</b>												<b>4 часа</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>58 часов</b>	<b>64 часов</b>	<b>61 часов</b>	<b>57 часов</b>	<b>57 часов</b>	<b>57 часов</b>	<b>57 часов</b>	<b>57 часов</b>	<b>56 часов</b>	<b>50 часов</b>	<b>28 часов</b>		<b>644 часа</b>

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
ГРУПП 3,4,5 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА 46 НЕДЕЛЬ**

СОДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦ											ИТОГО	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>34 часа</b>
Гигиена, закаливание, режим, питание, сон	+		+		+				+	+			
Общая и специальная подготовка			+		+				+	+			
Техника футбола		+	+		+		+		+		+		
Тактика футбола		+			+	+	+		+				
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Установки и разбор игры				+							+	+	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>16ч.</b>	<b>16ч.</b>	<b>16ч.</b>	<b>16ч.</b>	<b>14ч.</b>	<b>14ч.</b>	<b>14ч.</b>	<b>16ч.</b>	<b>16ч.</b>	<b>16ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>162 часа</b>	
Эстафеты	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Баскетбол		+		+			+	+		+			
Игры (подвижные)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Легкая атлетика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>12ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>122 часа</b>	
Развитие скоростной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Развитие силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Развитие быстроты	+	+	+					+	+	+	+		
Техника бега	+	+	+					+	+	+	+		
Техника прыжка	+	+	+	+				+	+	+	+		
<b>4. Техническая подготовка</b>	<b>22ч.</b>	<b>26ч.</b>	<b>26ч.</b>	<b>26ч.</b>	<b>26ч.</b>	<b>26ч.</b>	<b>26ч.</b>	<b>26ч.</b>	<b>26ч.</b>	<b>26ч.</b>	<b>16ч.</b>	<b>272 часа</b>	
Упражнения на координацию движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Пас на короткие, средние и длинные расстояния		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Остановка мяча: стопа, бедро, грудь				+	+	+	+	+	+	+			
Игра головой		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Квадраты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3x1,4x2,5x3			+	+	+	+	+	+	+	+	+		

3х3,3х2 и т.д.			+	+	+	+	+	+	+			
Передача мяча в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удары по воротам		+	+	+	+	+	+	+	+			
Товарищеские игры	+			+				+			+	
Обманные движения (финты)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подкат, отбор мяча	+		+		+		+		+		+	
Вбрасывание мяча из-зи боковой линии				+	+	+	+	+	+			
Техника вратаря		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Мини-футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>5. Тактическая подготовка</b>	<b>10ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>10ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>118 часов</b>
Индивидуальные действия без мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Индивидуальные действия с мячом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые действия с мячом и без мяча		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика вратаря			+	+	+	+	+	+	+			
<b>6. инструкторская и судейская практика</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>		<b>60 часов</b>
Учебные и тренировочные игры	+		+	+	+	+	+	+		+	+	
Контрольные игры		+							+			
<b>7. Соревнования</b>												<b>52 часа</b>
<b>8. Контрольные и переводные испытания</b>		<b>2ч.</b>							<b>2ч.</b>			<b>4 часа</b>
<b>9. Медицинское обследование</b>	<b>4ч</b>											<b>4 часа</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>73 часа</b>	<b>77 часов</b>	<b>74 часа</b>	<b>73 часов</b>	<b>71 час</b>	<b>71 час</b>	<b>69 часов</b>	<b>75 часов</b>	<b>75 часов</b>	<b>75 часов</b>	<b>43 часа</b>	<b>828 часов</b>

### **3.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе углубленной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся футболом, разбор и анализ техники выполнения приема и передач мяча, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучение методам самоконтроля.

*Спортсмен должен:*

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и

планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него физических упражнений;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

### **Темы теоретических занятий (для всех учебных групп)**

#### **Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

#### **Развитие футбола в России и за рубежом**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования («Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира).

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

#### **Сведения о строении и функциях организма человека.**

##### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение

систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### **Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

#### **Режим и питание спортсмена**

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание) Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

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

### **Врачебный контроль и самоконтроль.**

#### **Оказание первой помощи. Спортивный массаж**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

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

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

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

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

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

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

Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

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

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

Взаимосвязь между развитием основных качеств.

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

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

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

### **Техническая подготовка**

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

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основы технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

### **Тактическая подготовка**

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



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

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

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

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

### **Морально-волевой облик спортсмена.**

#### **Психологическая подготовка**

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

### **Основы методики обучения и тренировки**

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

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

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

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

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

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

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

Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

### **Планирование спортивной тренировки и учет**

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

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

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительной, текущей, итоговый.

### **Правила игры. Организация и проведение соревнований**

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Роль судьи как воспитателя.

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

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

### **Установка перед играми и разбор проведенных игр**

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

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

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры.

Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

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

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

### **Места занятий, оборудование и инвентарь**

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

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

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

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

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

## **3.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** **(для всех учебных групп)**

### **3.3.1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)**

- 1. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
- 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.  
Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.  
Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях-наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа-поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

- 3. Упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнение в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **3.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

Упражнение для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3-5. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно-спиной вперед и т.д.

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

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

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

**2. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешок с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% в весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

### **3. Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии) Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Итоговые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

**4. Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки в перед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами

акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

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

### **3.5. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ**

#### **3.5.1. Для групп начальной подготовки**

##### **ТЕХНИКА ИГРЫ**

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

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

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

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

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

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

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

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

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

**Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров;

изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

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

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

## **ТАКТИКА ИГРЫ**

### **Тактика нападения**

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

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

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на



удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

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

### **Тактика защиты**

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

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

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

### **3.5.2. Для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения (11 и 12 лет)**

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

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

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным сопротивлением.

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

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

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

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

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

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

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

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Тактика нападения

**Индивидуальные действия.** Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе

команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

### **Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».

Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как знать правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

## **УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ**

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

### **3.5.3. Для учебно-тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения (13 и 14 лет)**

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

**Остановки мяча.** Остановка с поворотом до  $180^{\circ}$  – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

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

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

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

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

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

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

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

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

### **Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

**Групповые действия.** Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

**Командные действия.** Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

**Тактика вратаря.** Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из

ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

## УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

## ИНСТРУКЦИЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

Судейство игр в процессе учебных занятий.

### 3.5.4. Для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения (15 лет)

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Техника передвижения.** Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

**Удары по мячу ногой.** Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

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

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

**Обманные движения (финты).** Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для

каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

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

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

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

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Тактика нападения

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

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

**Командные действия.** Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

### Тактика защиты

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

**Групповые действия.** Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

**Командные действия.** Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам.

Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

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

## **УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ**

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

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В качестве помощника тренера-уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и привести их самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы района и города.

### **3.5.5. Для групп спортивного совершенствования (16-17 лет)**

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Техника передвижения.** Совершенствовать различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

**Техника владения мячом.** Совершенствовать приемы, способы и разновидности ударов по мячу ногой и головой, остановок, отбора мяча с учетом игровой амплуа, задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

**Техника игры вратаря.** Совершенствовать технику владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Тактика нападения**

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

**Групповые действия.** Совершенствовать до автоматизма взаимодействия игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных

положениях. Наигрывать новые комбинации. Уметь быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

**Командные действия.** Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.) Уметь перестраивать тактический план и ритм игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

### **Тактика защиты**

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

**Групповые действия.** Совершенствовать организацию противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

**Командные действия.** Совершенствовать игру в обороне по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков и тактику ведения игры будущих соперников.

**Тактика вратаря.** Совершенствовать тактические способности и умения в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

### **УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ**

Совершенствовать технико-тактическое мастерство в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проиграть план игры с будущими соперниками.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Совершенствование навыков в организации группы.

Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее.

Составить конспект урока и провести его самостоятельно.

Уметь организовать и провести занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами клубов «Кожаный мяч».

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

Составление положений о соревнованиях. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

### **3.6. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ФУТБОЛИСТАМИ.**



### Основные средства и методы волевой подготовки

Основными средствами волевой подготовки являются:

- Проведение тренировочных занятий группой;
- Проведение совместных занятий с менее подготовленной группой;
- Соревновательный метод;
- Различного рода «гандикапы»;
- Обязательное решение одной определенной задачи (количество приседаний, отжиманий, поднятие штанги, пробегание, 30-метровых отрезков, выполнение количества ударов на точность (по воротам));
- Использование упражнений в трудных условиях;
- Метод «до отказа»;
- Проведение тренировки при любой погоде;
- Самостоятельное проведение занятий;
- «преодоление себя» в сложных условиях.

Волевая подготовка осуществляется как совместно с другими видами подготовки, так и отдельно, направленное на воспитание волевых качеств, обеспечение психической устойчивости и подготовку к игровым условиям.

Основами методами волевой подготовки является:

- Метод убеждения, принуждение (наказание), поощрение;
- Постепенно повышение трудности соревновательный метод (выполнений в тренировке упражнений в виде соревнований);
- Метод повторных воздействий (метод упражнений).

#### **3.6.1. Воспитательная работа**

Учебно-тренировочная работа немыслимо без хорошего идеального воспитания футболистов, без тщательно продуманной организации воспитательной работы.

В футбольные команды как правило, приходят дети с уже сложившимися взглядами и убеждениями склонностями и привычками. Перед тренером стоят задачи выявить эти взгляды и привычки, продолжить их развития в нужном направлении, воспитывать у своих футболистов высокие, передовые нравственные идеалы человека.

В тренировочном процессе тренер не только сообщает необходимые специальные знания, а прививает им нужные умения и навыки, он всеми мерами задействует формирование высочайшего сознания, положительных черт воле и характера.

Весь процесс тренировки должен носить воспитывающий характер:

- своевременное начало занятий, их высококачественная организация и проведения;

- высокая требовательность к футболистам;
- активная явка на занятия;
- строгие выполнения правил игры, планов тренировки и заданий тренера;
- преодоление трудностей, неизбежно возникающих в процессе занятий и в матчах;
- личный пример тренера.

Это не полный перечень наиболее важных средств воспитания и самовоспитание футболистов.

В своей работе по воспитанию футболистов тренеры должны опираться на актив команды, поддерживать тесный контакт с коллективом. Большим подспорьем в воспитательной работе является коллектив команды, которой постоянно оказывает благотворное влияние на каждого из его члена. С помощью сплоченного коллектива тренер воспитывает у футболистов высокие нравственные качества (чувства дружбы, коллективизм, честность). А дружба, как известно, имеет большое значение для успешного выступления команды в соревнованиях.

Для создания атмосферы дружбы в команде необходимо бороться со всякого рода попытками проводить резкую грань между основными и запасными игроками, новичками и «стариками».

Особое внимание тренер должен уделять сознательности и дисциплинированности футболистов, в воспитании которых большую роль играет личный тренер. Нетерпимое отношение к различным проявлениям не дисциплинированности должно стать законном в коллективе.

Тренер должен прививать футболистам и необходимые культурно-гигиенические навыки (умение вести себя на занятиях, соревнованиях в коллективе).

Требую от футболистов активности, настойчивости и организованности, целесообразности научить их действовать самостоятельно, совершенствовать индивидуальное техническое мастерство свои «коронные» приемы. На конкретных примерах показывать, как те или иные звезды футбола достигли высшего исполнительного мастерства.

*Методы воспитания футболистов различны.* Это и убеждение, и поощрение, и наказание. Применяя разные методы, тренер должен руководствоваться одним из важнейших принципов воспитания через коллектив.

Кроме того, в команде должны систематически проводится плановые мероприятия, являющиеся важнейшим звеном работы (лекции, беседы, экскурсии, встречи со знатными людьми).

Воспитательная работа в команде ведется повседневно. Практика показывает, что отношение футболистов к тренировочному труду, выступлением на соревнованиях зависит от идеального и культурного уровня воспитания футболистов.

Учебно-тренировочные занятия строятся так, чтобы они прививали футболистам добросовестное отношение к труду, воспитывали трудолюбие.

Занимаясь с футболистами, тренер активно действует воспитанию целеустремленных сильных духом честлюбивых, преданных своему коллективу, городу, стране, морально устойчивых патриотических сильных футболистов.

### **3.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Одной из задач отделения футбола является подготовка воспитанников к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этой задачи начинается на этапе учебно-тренировочной подготовки и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Воспитанники учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в футболе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность воспитанников наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими воспитанниками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по футболу, привлечения воспитанников к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

#### ***Первый год.***

1. Освоение терминологии, принятой в футболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

#### ***Второй год.***

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

#### ***Третий год.***

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

#### ***Четвертый год.***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-футболу и футболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

#### ***Пятый год.***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-футбол.
4. Проведение соревнований по мини-футболу и футболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Педагогический контроль.**

Правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех сторон

подготовленности спортсменов. Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль проводился в начале и конце наиболее ответственных этапов подготовки, в начале и конце учебного года.

Тренер и воспитанники в конце года подводят итоги проделанной работы, анализируют данные отчета, основу которых составляют количественные показатели. На основании результатов контрольных испытаний решается вопрос об уровне подготовленности занимающихся. В каждую учебную группу могут входить учащиеся трех возрастов. Если воспитанник не выполняет установленных требований по окончании учебного года, а по возрасту он еще может в этой группе оставаться, по решению тренеров и администрации школы такой учащийся может быть оставлен на повторное обучение.

Для осуществления эффективного контроля за ходом тренировки юных футболистов широко используются контрольные испытания, позволяющие оценивать все стороны подготовленности спортсменов. С помощью контрольных испытаний тренер-преподаватель получает объективную количественную информацию и на основе результатов вносит в тренировочный процесс необходимые коррективы.

#### **Оценка переносимости физической нагрузки по внешним признакам утомления**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	<u>Небольшая</u>	<u>средняя</u>	<u>Большая (недопустимая)</u>
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или синюшность
Речь	Отчетливая	затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная в верхней половине тела	Резкая в верхней половине тела и ниже пояса
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, аритмичное
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на	Жалобы на

		усталость, боль в мышцах	головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота
--	--	--------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Измерение ЧСС является важным объективным показателем влияния занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему учащихся.

### Средняя ЧСС в покое у школьников 8-17 лет

Возраст, лет	Уд/мин	
	Мальчики, юноши	Девочки, девушки
8	83	85
9	80	83
10	76	79
11	75	79
12	73	76
13	73	76
14	73	74
15	72	75
16	70	75
17	68	73

Важнейшим методом педагогического контроля является **тестирование**. С помощью этого метода, то есть по результатам его выполнения занимающимися, имеется возможность объективно определить уровень общей физической и специальной подготовленности учащихся.

Приложение N5  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по футболу

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

качества	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Приложение № 6  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по футболу

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

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

**Упражнения для оценки уровня по специальной подготовленности.**

1. Жонглирование мячом ногами (поочередно правой и левой ногой), раз. Из трех попыток учитывается лучшая.
2. Жонглирование мячом головой, раз. Из трех попыток учитывается лучшая.
3. Бег 30м с ведением мяча, с.
4. Ведение мяча по «восьмерке», с. Стойками обозначается квадрат со сторонами 10м. в середине квадрата устанавливается пятая стойка. По сигналу испытуемый выполняет рывок с мячом от стойки к стойке, обходит ее и ведет мяч к следующей стойке и т.д., финишируя у стоки 1. Из двух попыток засчитывается лучшая.
5. Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий. Упражнение проводится на игровом поле. Около боковых линий (на определенном расстоянии от 6-и метровой отметки для отдельных возрастных групп) обозначаются два круга А и Б. их диаметр – 2м. в середине прямой, соединяющий центр каждого круга с 6-и метровой отметкой, устанавливается стойка высотой 1м. испытуемый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу в тот и другой круг. Мяч устанавливается на 6-метровой отметке. Таким образом, испытуемый выполняет 6 ударов. Попадания засчитывается, если мяч, пролетев над стойкой, опустился в круг или коснулся его линии. Учитывается общее число попаданий.
6. Комплексный тест (ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота), с. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый по звуковому сигналу ведет мяч 12м, затем обводит 56 стоек, расставленных в 2м друг от друга и расстояния 8м выполняет удар ногой в ворота. Время выполнения упражнения фиксируется в момент, как только мяч пересечет по воздуху линию ворот. Из трех попыток учитывается лучшая.

*Упражнения для оценки уровня подготовленности вратарей.*

7. Вбрасывание мяча в цель, число попаданий.

**Первое упражнение** проводится на игровом поле. В 10м от 6-метровой отметки для учащихся 11-12 лет, в 12м – для учащихся 13-14 лет, в 14м для учащихся 15-17 лет из стоек сооружаются ворота. Их ширина 1,5 м. Испытуемый, заняв позицию в штрафной площади (около 6-метровой отметки), выполняет вбрасывание мяча способом «выкатывание» так, чтобы касающийся мяч попал в ворота. Выполняется 6 бросков. Учитывается общее число попаданий.

**Второе упражнение** также проводится на игровом поле. Для его выполнения используется разметка, как и в пункте 5. Однако самые ближние круги предназначены для учащихся 11-12 лет, средние – для учащихся 12-14 лет и саамы дальние – для 15-17 лет. Стойки на поле устанавливаются высотой 1,5м. испытуемый, заняв позицию в штрафной площади (около 6-метровой отметки), выполняет вбрасывание мяча способом из-за плеча так, чтобы мяч пролетел над стойкой и опустился в круг. Выполняется 3 броска в круг А и 3 броска в круг Б. Учитывается общее число попаданий.



Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий. Для выполнения упражнения используется та же разметка. Испытуемый, заняв позицию в штрафной площади, выполняет удары с полуплета так, чтобы мяч пролетел над стойкой и опустился в круг. Выполняется 3 удара в круг А и 3 удара в круг Б. Учитывается общее число попаданий.

### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке для занимающихся футболом

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	пол	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	М	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	Д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300м, с	М	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0	-	-	-	-	-
	Д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0	-	-	-	-	-
Челночный бег 3х10м, с	М	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	Д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-и минутный бег, м	М	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	Д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	М	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	Д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	М	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	Д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	М	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	Д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	М	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимание из упора на полу, раз	М	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	Д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

### Примерные нормативные требования по специальной подготовке для занимающихся футболом

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	Пол	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами	М	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	Д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30

(поочередно правой и левой ногой), раз											
Жонглирование мяча головой, раз	М	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	Д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег 30м с ведением мяча, с	М	-	6,9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	Д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1
Ведение мяча по «восьмерке»	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	М	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5
	Д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4
Для вратарей											
Бросание мяча в цель, количество попаданий 1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
	Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Бросание мяча в цель, количество попаданий 2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
	Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полукла в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3

#### 4.2. Врачебный контроль.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

*Углубленное медицинское обследование* юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем

паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

1. *Оценка состояния здоровья.* К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. *Оценка физического развития* проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3. *При оценке функционального состояния* прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.).

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки многоборцев, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков «Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе», «Советский спорт», Москва, 2008 г.
2. «Искусство подготовки высококлассных футболистов», «Советский спорт», Москва, 2006 г.
3. Голомазов С.В. «Футбол. Методика тренировки техники игры головой», Москва, ТВТ Дивизион, 2006 г.
4. Голомазов С.В. «Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом», Москва, ТВТ Дивизион, 2006 г.
5. Селуянов В.Н. «Физическая подготовка футболистов», Москва, ТВТ Дивизион, 2006 г.
6. Швыков И.А. «Подготовка вратарей в футбольной школе», Москва, Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006 г.
7. Голомазов С.В. «Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства», Москва, ТВТ Дивизион, 2006 г.