

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТОРПЕДО»  
г.ЧЕЛЯБИНСКА**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБУ ДОД  
КДЮСШ «Торпедо»  
г.Челябинска**

\_\_\_\_\_ **В.В.Лебедев**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО КОМАНДНО-ИГРОВЫМ ВИДАМ  
СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Образовательная направленность: Предпрофессиональная  
подготовка в области ФКиС

Возраст: 8 – 17

Срок реализации: 10 лет

Утверждена:

Тренерско-преподавательским советом

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

г.Челябинск 2014 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Комплексной детско-юношеской спортивной школы «Торпедо» г. Челябинска, отделения «футбол» составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (приказ Минспорта РФ №730 от 12.09.2013) и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта России от 27.03.2013 №147).

Программа разработана для детей в возрасте от 8 до 17 лет. Период программы 10 лет.

Программа по футболу содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся футболу, в том числе:

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления обучающегося;
- большой объем соревновательной деятельности.

Для освоения программы учащиеся отделения футбол МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г. Челябинска распределяются по следующим учебным группам и отделениям с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- группы начальной подготовки (1, 2, 3 год обучения);
- учебно-тренировочные группы (1,2,3,4,5 год обучения);
- группы спортивного совершенствования

Общие задачи работы с учащимися данных учебных групп органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки спортивных резервов в футболе в спортивных школах – подготовкой футболистов высокой квалификации с гармоническим развитием физических и духовных сил, стойких защитников Родины.

**Этап начальной подготовки.** На этап начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте 8 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочных этап подготовки. Продолжительность обучения от одного года и более.

**Учебно-тренировочный этап.** Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из числа одаренных и способных к спорту детей, прошедших начальную спортивную подготовку, выполнивших приемно-нормативные требования по обще-физической и специальной подготовке.

Продолжительность обучения в учебно-тренировочных группах 5 лет

Конкретные задачи работы отражают целевые установки подготовки юных футболистов на этапах начальной спортивной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования.

Задачи подготовки учащихся учебно-тренировочных групп предусматривают повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для футболистов; прочное освоение техники футбола и умение ее эффективно применять в игре; овладение командными тактическими действиями; определение каждому учащемуся игрового амплуа; приобретение основательного опыта.

Таблица 1.1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)*	Кол-во часов в неделю
Этап начальной подготовки	3	8	12-25	До года - 6
				Св.года - 7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-17	До 2х лет - 9
				Св. 2х лет - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6	14
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-4	14-16

\*примечание: максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них

Для освоения программы учащиеся отделения футбола распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной

- группы начальной подготовки;
- группы учебно-тренировочные;
- группы спортивного совершенствования;
- группы высшего спортивного мастерства.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства.

**Учебный план отделения футбола  
МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г. Челябинска**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	4-6	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11	4-6
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17	9-11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45	39-51
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8	8-10	8-10

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВСЕХ УЧЕБНЫХ ГРУПП**

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Физическая культура и спорт в России.*

Физическая культура – составная часть социалистической культуры одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности.

Спорт в России. Неуклонный рост благосостояния и культуры людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Физическая культура в системе народного 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 к футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

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

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

Российские соревнования по футболу: Чемпионат и Кубок России. 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, 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 организма.

Влияние занятиями физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных 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, душ, баня, купание). Гигиена сна.

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

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

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

## Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

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

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

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

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, 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.

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

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

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Место и роль комплекса ГТО в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов.

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, основных 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, 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 игр.

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

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей 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 в угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру и умение строить по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки

игроков от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

### Психологическая подготовка спортсмена.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значения 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 и тактической подготовкой юных футболистов и единого 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 в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.



Индивидуальные планы тренировки, Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

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

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей для различных игровых ситуаций. Замечания, предупреждения и удаление 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. Заявка, 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., связанные 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.

## **II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

***1. Строевые упражнения.*** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, 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 движения.

***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.

Упражнения 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 с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

***3. Общеразвивающие упражнения с предметами.*** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах 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, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед 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 внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, 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 3000 м ( в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

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

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. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

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

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении

стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

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

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

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

*Для вратарей.* Из стойки вратаря рывки (на 5 -1 5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

## *2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих 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. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой, головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Для вратарей.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо,

влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание 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 двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

### 3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно 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.

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

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

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на  $90-180^{\circ}$ . Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до  $180^{\circ}$ . 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. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### III. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ГРУПП

#### 1. Учебно-тренировочные группы (10-11 и 11-12 лет).

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, 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 с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них доступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением 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 и активным сопротивлением.

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

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку 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 и летящих 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 падения.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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

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

### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ.**

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

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных

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

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

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам на обороне, как занять правильную позицию; выполнение 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.

#### Тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп (10-11 лет) в период оздоровительно-спортивного лагеря.

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.	45	
Вторник	1	Развитие быстроты в упражнениях с мячом. Мини-футбол.	60	средняя
Среда	1	Совершенствование технического мастерства.	45	малая
	2	Игровые упражнения с различными заданиями. Двухсторонняя игра.	60	средняя
Четверг	1	Развитие ловкости и координации движений. Элементы акробатики, эстафеты, подвижные игры. Мини-футбол.	60	малая
Пятница	1	Теоретическое занятие в соответствии с тематическим планом.	30	малая
	2	Совершенствование общей физической подготовки.	45	
Суббота	1	Разучивание и совершенствование элементов тактики и техники в игровых эпизодах и стандартных положениях	45	малая
Воскресенье	1	Технико-тактическая подготовка в двухсторонней игре.	60	средняя

Примечание: Кроме перечисленных учебно-тренировочных занятий, в период оздоровительно-спортивного лагеря по утрам ежедневно проводится специализированная зарядка ( 45 мин. ).



Тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп (10-11 лет) на зимний период

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча, ударов по мячу, остановок мяча.	60	малая
	2	Игра в мини-футбол	30	
Вторник	1	Развитие быстроты. Эстафеты, подвижные игры, игры с мячом	45	средняя
	2	Двухсторонняя игра.	45	
Четверг	1	Сообщение теоретических сведений. Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Эстафеты, подвижные игры.	90	малая
Суббота	1	Развитие общей выносливости. Кросс, плавание, игра в хоккей, бег на лыжах.	45	средняя
	2	Игра в мини-футбол	45	

Тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп (11-12 лет) в оздоровительно-спортивном лагере.

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Совершенствование технического мастерства. Удары на точность и т.д.	45	малая
Вторник	1	Развитие быстроты в игровых упражнениях. Мини-футбол.	45	средняя
	2	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Остановка мяча бедром и грудью, удары по мячу, обманные движения.	45	малая
Среда	1	Теоретическое занятие (в соответствии с тематическим планом).	30	малая
		Спортивные игры. Баскетбол, волейбол ногами.	60	
Четверг	1	Развитие ловкости. Элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения, двухсторонняя игра.	60	средняя
Пятница	1	Изучение и совершенствование элементов тактики игры. Стандартные положения – вбрасывание из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, удар от ворот.	50	малая
	2	Совершенствование технического мастерства в игровых упражнениях: 4x5, 3x2 с ограничением и без ограничения касаний. Мини-футбол.	45	средняя
Суббота	1	Совершенствование технико-тактического мастерства. Удары по мячу ногой, ведение мяча, передачи, обводка.	90	малая
Воскресенье	1	Установка на игру. Техничко-тактическая подготовка в игровых		

		упражнениях, контрольных и товарищеских играх. Восстановительные мероприятия.	90	большая
--	--	--	----	---------

Примечание. Кроме перечисленных учебно-тренировочных занятий, в период оздоровительно-спортивного лагеря по утрам ежедневно проводится специализированная зарядка (45 мин.).

**Тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий  
Для учащихся учебно-тренировочных групп (11-12 лет)  
( на зимний период)**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Ведение, обманные движения, удары по мячу ногой.	90	малая
Вторник	1	Теоретические сведения (в соответствии с тематическим планом).	45	малая
	2	Развитие быстроты.	45	
Среда	1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Четверг	1	Развитие общей выносливости. Игровые упражнения 4x4 или 5x5	90	большая
Пятница	1	Комплексное развитие физических качеств. Совершенствование техники. Удары по мячу.	90	средняя
Суббота	1	Совершенствование тактических приемов. Передачи мяча. Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Эстафета.	90	малая

**МОДЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ НЕДЕЛЬНОГО  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА  
для учебно-тренировочных групп (10-11 лет) в  
зимний период.**

Занятие 1.

Задачи: 1. Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частью подъема. 2. Совершенствование удара и остановки мяча внутренней стороной стопы.

	1 часть	25	
1	Ходьба с чередованием с бегом – 250 м	6	
2.	Комплекс общеразвивающих упражнений	12	
3.	Эстафета с ведением мяча между стойками.	7	
	II часть	60	
1.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема:	20	
	- ведение мяча по кругу;		Касаться мяча после каждого шага

	- ведение мяча по восьмерке;		
	- ведение мяча в ограниченном квадрате между движущимися партнерами.		
2.	Удары и остановки мяча внутренней стороной стопы	20	
	- удары по неподвижному мячу в изображенную на стенке цель;		Расстояние – 8-12 м
	- то же но после ведения;		Отраженный мяч останавливается внутренней стороной стопы.
	То же, но после обводки		
3.	Игра в мини-футбол	20	
	III часть		
	Ходьба в медленном темпе. Ходьба с хлопками над головой на каждый второй счет. Повороты на месте и в движении.	5	Подведение итогов
Примечание: ЧСС в ходе занятий колеблется в пределах 120-150 уд/мин.			

### Занятие 2.

Задачи: 1. Развитие быстроты. 2 Совершенствование технических приемов в двухсторонней игре.

№№ пп	Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
	1 часть	25	
1.	Ходьба в чередовании сбегом – 200 м	5	
2.	Общеразвивающие упражнения.	8	
3.	Подвижная игра «Салки»	12	
	II часть	60	
1.	Прыжки с ноги на ногу на дистанции 15 м через небольшие мячи.	8	Возвращение к месту старта шагом
2.	Бег на месте, опираясь руками о стенку	5	Несколько серий с паузой 10-15 сек.
3.	Жонглирование мячом ногами.	3	
4.	Бег с ускорением до места встречи: - двое занимающихся одновременно начинают бег с противоположных концов дистанции, стремясь быстрее достичь линии флажка.	14	На середине 60-метровой дистанции ставится флажок. Повторить 5-6 раз (пауза - 3 мин.)
	III часть		
	(См. занятие 1)	5	Подведение итогов

Примечание. ЧСС в ходе занятий колеблется в пределах 130-165 уд/мин.

### Занятие 3

Задачи: 1. Теоретическая подготовка (в соответствии с тематическим планом). 2. Развитие ловкости.

№№ пп	Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
	1 часть	40	
	1. Теоретическая подготовка	30	Тема: «Гигиенические

		знания и навыки»
--	--	------------------

### Занятие 5

Задачи: 1. Обучение тактическим приемам «открывание» и «закрывание» в игровых эпизодах. 2. Совершенствование ударов по мячу средней частью лба.

№№ пп	Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1 часть		20	
1. Медленный бег в сочетании с ходьбой – 400-600 м		4	
2. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.		12	
3. Жонглирование головой.		4	
II часть		65	
1. «Открывание» и «закрывание» в игровых эпизодах:		25	Упражнения проводятся на уменьшенном поле
- один занимающийся располагается около углового флага. Его партнер – на противоположной стороне поля, у средней линии и опекается «соперником». Освобождаясь от опеки, он быстро перемещается в штрафную площадь, где получает передачу от партнера и бьет по воротам. «Соперник» старается помешать в приеме мяча и ударе по воротам:			Обратить внимание на быстрое «открывание» игрока для получения мяча и на «закрывание» игрока «соперником». Занимающиеся периодически меняются ролями.
- игровые упражнения 3х3 с нейтральным игроком		20	Упражнение проводится в квадрате 20х20 м в одно-два касания. Задача: осуществлять своевременное «открывание» и «закрывание».
2. Удары по мячу средней частью лба в парах.		13	
- удары по мячу, набрасываемому партнером по высокой траектории			Расстояние 5-7 м. Упражнение проводится в парах.
III. (См. занятие 3)			Подведение итогов

Примечание. ЧСС в ходе занятий колеблется в пределах 120-160 уд/мин.

Модельные занятия недельного тренировочного цикла  
Для учебно-тренировочных групп (11-12 лет) в зимний период.

### Занятие I

Задачи: 1. Обучение ведению мяча. 2. Совершенствование передач мяча.

Содержание	Дозировка мин.	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Ходьба с переходом на медленный	2	

бег		
2. Бег спиной вперед, с прыжками, с изменением направления движения	3	
3. Общеразвивающие упражнения в движении:	15	
- и.п. – правая рука вверх: 1-4 – круговые движения руками вперед (5-8 – то же назад); - и.п. – руки за головой: 1 – с шагом правой поворот туловища вправо; 2 – с шагом левой поворот туловища влево - и.п. – руки на пояс: поочередные махи правой ногой до горизонтального положения с доставанием носка руками; - то же, но с хлопком руками под коленом; - и.п. – о.с. – темповые подскоки вверх с продвижением вперед	6-8 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз	Ходьба в быстром темпе  Руки вниз не опускать  Туловище вперед не наклонять
4. Подвижная игра	5	Двое занимающихся «охраняют» ограниченное пространство, которое остальные (по сигналу) стараются перебежать. Пойманные игроки ловят оставшихся.
II часть	65	
1. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам. - Замечания по выполнению упражнения.	15 мин  2	4 стойки расположены на отрезке 16 м  Занимающиеся возвращаются на исходную позицию в беге спиной вперед, приставными шагами, прыжками.
2. Передачи мяча: игрок «А» набрасывает мяч руками игроку «Б», а тот заданным способом после отскока делает передачу вновь игроку «А». То же, но уже игроку «В».	15 мин	Упражнение выполняется в тройках.
3. Произвольное жонглирование мячом.	3 мин	
III часть - Ходьба, бег Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.	5 мин.	Подведение итогов.

Примечание. ЧСС в ходе занятия колеблется в пределах 120-160 уд/мин.

## Занятие 2

Задачи: 1. Теоретическая подготовка (в соответствии с тематическим планом). 2 Развитие быстроты.

Содержание	Дозировка мин.	Организационно-методические указания
1 часть	45	
1. Теоретическая подготовка	31	

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.	6	Забивать разрешается сначала только руками и затем ударом ноги с рук.
3. Подвижная игра «Гандбол»	7	
II часть	38	
1. Эстафета с бегом: по сигналу первые номера обегают все стойки, таким же образом возвращаются назад и передают эстафету вторым номерам и т.д.	8	
Упражнения на расслабление	3,5	
2. Подвижная игра «Защита укрепления».	6,5	
3. Игра в мини-футбол.	15	
III часть	7	Подведение итогов
Чередование бега с ходьбой. Упражнение на расслабление		

Примечание. ЧСС в ходе занятия колеблется в пределах 120-160 уд./мин.

### Занятие 3.

Задачи: 1. Совершенствование передач мяча внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема и удары по воротам.

Содержание	Дозировка мин.	Организационно-методические указания
I часть	12	
1. Строевые упражнения.		
2. Ходьба, ходьба с изменением темпа, с выпадами, в полуприседе, в приседе, ходьба с переходом на бег.		
3. Общеразвивающие упражнения или подвижная игра.		
II часть	15	Расстояние между занимающимися 8-10 м
1. Передачи мяча в парах и тройках в два и одно касание.		

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (14-15 и 15-16 лет)

### Техническая подготовка

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

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

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

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

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

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

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности в дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

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

### Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открытие»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки;

создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

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

#### Тактика защиты.

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

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

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

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

#### Учебные и тренировочные игры.

Переключение 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 умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп (14-15 лет)  
на общеобразовательном этапе

Дни недели	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин.)	Нагрузка
Понедельник	1	Развитие ловкости и гибкости.	45	Средняя



		Акробатика. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	45	
	2	Развитие быстроты. Совершенствование техники и элементов тактики в игровых упражнениях и без ограничения касаний	90	Средняя
Вторник	1	Круговая тренировка по совершенствованию технического мастерства с использованием тренажеров.	45	Малая
	2	Мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения, упражнения с партнером. Игровые упражнения с сопротивлением 3x2, 4x3, 5x2	90	Большая
Среда	1	Развитие общей выносливости. Кросс (бег со средней скоростью в сочетании с ходьбой). Мини-футбол.	60 30	Средняя
Четверг	1	Совершенствование технического мастерства. Ведение-удар-передача-остановка-удар в игровых упражнениях.	90	Средняя
	2	Теоретическое занятие в соответствии с тематическим планом. Подвижная игра «Теннисбол» (ногами и головой) через низкую и высокую сетки.	45	Малая
Пятница	1	Совершенствование технико-тактического мастерства в усложненных условиях. Удары после ведения, обводки, отбор мяча.	90	Средняя
	2	Совершенствование всех сторон выносливости, технико-тактических навыков в условиях игры.	90	Большая
Суббота		Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье		Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных и товарищеских играх.	90	Большая

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп (15-16 лет)**

**на общеподготовительном этапе**

Дни недели	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин.)	Нагрузка
Понедельник	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства по принципу круговой		

		тренировки с использованием тренажеров.	90	Малая
	2	развитие быстроты с использованием упражнений неспецифического характера.	90	Средняя
Вторник	1	Развитие гибкости и ловкости. Акробатические упражнения, эстафеты, теннисбол.	90	Малая
	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения, упражнения с отягощением. Мини-футбол.	90	Большая
Среда	1	Теоретическое занятие в соответствии с тематическим планом.	45	Малая
	2	Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, регби.		
Четверг	1	Совершенствование технического мастерства. Удары по катящемуся и летящему мячу, передачи-прием мяча, ведение и обводка. Мини-футбол.	60	Средняя
	2	Развитие специальной выносливости с использованием упражнений неспецифического характера.	120	Большая
Пятница	1	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях: 3х2; 4х2 и 6х6 со взятием ворот.	90	Малая
	2	Развитие общей выносливости. Кросс. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	90	Средняя
Суббота	1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье	1	Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных и товарищеских встречах.	90	Большая

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп (14-15 лет) на специально-подготовительном этапе.**

Дни недели	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин.)	Нагрузка
Понедельник	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Ведение, удары, обманные движения, передачи.	90	Малая
	2	Совершенствование ловкости и технико-тактического мастерства. Ведение мяча с изменением направления.	60	Средняя

		Игровые упражнения. Мини-футбол.		
Вторник	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения, старты из различных исходных положений, эстафеты с заданием. Игровые упражнения на половине поля со строгим соблюдением принципа персональной опеки.	90	Большая
	2	Совершенствование индивидуального технического мастерства, удары головой без прыжка и в прыжке, передачи мяча в движении (со сменой мест), удары по цели из различных положений.	60	Малая
Среда	1	Теоретическая подготовка в соответствии с тематическим планом. Мини-футбол или двухсторонняя игра.	90	Малая
Четверг	1	Технико-тактическая подготовка. Совершенствование точности ударов, передач, выполняемых по катящемуся или летящему на разной высоте мячу при выполнении штрафных, свободных и угловых ударов.	90	Средняя
	2	Развитие общей и специальной выносливости в игровых упражнениях: 5х5 на половине поля с нейтральным, игра 5 защитников против 5 нападающих на половине поля с одними воротами.	90	Большая
Пятница	1	Совершенствование технического мастерства. Передачи мяча, остановки, переводы. Игровые упражнения: 3х2, 5х5 с задачей держать мяч	60	Средняя
	2	Совершенствование скоростно-силовых качеств в упражнениях с мячом. Ведение мяча с ускорениями, удары в ворота после игры в «стенку», передачи мяча на различные расстояния.	90	Средняя
Суббота	1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье	1	Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных или контрольных играх.	90	Большая

Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп (15-16 лет) на специально-подготовительном этапе.

Дни недели	№	Преимущественная	Дозировка	Нагрузка
------------	---	------------------	-----------	----------

	занятий	направленность	(мин.)	
Понедельник	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары, передачи мяча, обводка, игра головой.	90	Малая
	2	Комплексное развитие двигательных качеств. Эстафеты.		

Модельные занятия недельного цикла для учебно-тренировочных групп (14-15 лет) на общеподготовительном этапе.

### Занятие 1

Задачи: 1. Развитие быстроты. 2 Совершенствование технико-тактических приемов в игровых упражнениях.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1 часть	25	По зрительному сигналу
1. Ходьба, ходьба с выпадами, ходьба с переходом на бег.	1	
2. Общеразвивающие упражнения.	6	
3. Бег с изменением темпа; бег спиной вперед, скрестным шагом влево, вправо; резкие остановки, изменение направления движения.	3	По сигналу
4. Бег с поворотом на 90°, 180° с одновременным рывком в сторону	5 3 раза	
5. Бег по коридору (3-4 м) в парах с выталкиванием партнера из коридора.	4 2 раза	
Упражнения на расслабление: а) маятникообразные махи ногой; хват правой рукой за гимнастическую стенку, свободные махи левой и правой ногой; б) свободные прыжки с ноги на ногу, расслабляя все мышцы.	2	
6. Бег из различных стартовых положений.	4 3 раза	По выбору тренера
Упражнения на расслабление.	2	
II часть	60	
1. Скоростные рывки с мячом с уходом вправо и влево 4 серии 5x15 м	35	Уход вправо с ведением мяча внутренней стороной стопы. Уход влево с ведением мяча внешней стороной стопы. Отдых между сериями 5 мин. Упражнения на расслабление, произвольное жонглирование мячом.
2. Игра внутренней и внешней стороной стопы и подъемом: а) контролирование мяча; б) в команде, владеющей мячом, играет пять игроков. Другая команда обороняется тремя игроками (два ее игрока находятся вне поля и вступают в игру, когда их команда перехватывает мяч). В этом случае команды меняются ролями, два	25	Ограниченная площадка, разделенная на две половины. Основная задача: отработка техники игры внутренней и внешней стороной стопы и подъемом, преследуя цель контролирования мяча.

игрока первой команды уходят с поля.		
II часть.	5	
Бег в медленном темпе		Подведение итогов
Упражнения на внимание и расслабление		

Примечание. ЧСС во время проведения занятия колеблется в пределах 150-175 уд/мин.

## Занятие 2

Задачи: 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование технического мастерства.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1 часть	20	
1. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы, ходьба спортивная с изменением темпа движений.	1-2	По сигналу
2. Бег с изменением темпа и направлений	3-4	По сигналу

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1 часть	15	
1. Ведение мяча	3	
2. Общеразвивающие упражнения	5	
3. Игровое упражнение 3х3 (с нейтральными). Задача: совершенствование техники ведения мяча с целью его контролирования, закрывания мяча от противника и уход с помощью дриблинга.	12 (2 тайма по 6)	Ограниченная площадка разделена на две половины: две команды по 3 игрока и одному нейтральному – по четырем сторонам площадки. Условия: 1. Держать мяч у себя. 2. Каждый из четырех нейтральных всегда играет на стороне команды, владеющей мячом. 3. Игрок, отдающий пас нейтральному, меняется с ним местами.
II часть.	70	
1. Удар по воротам после игры в «стенку» и рывка на 5-6 м.	20	Рывок с максимальной скоростью. Удар производить с 16-18 м.
2. Занимающиеся образуют две колонны (у пересечения боковой и средней линии поля). Одна колонна А, другая Б. Напротив колонны Б устанавливается несколько стоек и л/а барьер. У боковой линии напротив колонны А встает игрок В.	20	Игрок А с мячом движется навстречу игроку Б – «скрещивание». Игрок Б играет с игроком В в «стенку». Игрок Б, получив мяч, делает передачу на ход игроку А,

		который после обегания стоек и прыжка через барьер бьет по воротам. Удар производить с 16,5 м.
3. Игровое упражнение 6х6 (на половине поля)	30	Задание: совершенствование игры в одно касание, игры в «стенку» и «скрещивания».
III часть Бег в медленном темпе, ходьба. Упражнения на расслабление.	5	Подведение итогов

Примечание. ЧСС во время проведения занятия колеблется в пределах 150-180 уд/мин.

### Группы спортивного совершенствования (с 16 и с 17 лет)

#### Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения 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. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

#### Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствования до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты

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

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

### Учебные и тренировочные игры

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Модельные занятия ординарного микроцикла для групп спортивного совершенствования на общеподготовительном этапе.

#### Занятие I

Задачи: 1. Совершенствование техники владения мячом в игровых упражнениях. 2. Совершенствование групповых взаимодействий в игровых.

Нагрузка средняя.

№ п/п	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно методические указания
I	ЧАСТЬ	17	
	1. Равномерный бег 400-500м.	4	
	2. Общеразвивающие упражнения в парах	8	
	3. Передача мяча в парах	5	в движении
II	ЧАСТЬ	68	
	1. Техничко-тактические действия (по методу круговой тренировки)		
	а). I станция. Игровое упражнение 5х3;	10	Упражнение проводится в квадрате 20х10м. (в два касания)
	б). II станция. Игровое упражнение 2х2 с четырьмя нейтральными;	10	Упражнение проводится в квадрате 20х10м. в одно касание. Через каждую минуту двое водящих

			заменяются нейтральными
	ПАУЗА Переход на следующие станции	2	
	в). III станция. Игровое упражнение 3x3 с двумя нейтральными;	10	Упражнение проводится в квадрате 20x15м., нейтральные играют в одно касание
	г). IV станция. Игровое упражнение 4x4	10	Упражнение проводится на ограниченной площадке 20x15м. Задача: завести и поставить мяч на лицевую линию соперников
	ПАУЗА Переход на следующие станции	2 2	
	2. Игра в мини-футбол	20	Выполнение «стенки», «скрещивания» и пр.
III	ЧАСТЬ	5	
	Медленный бег с переходом на ходьбу – 100 м		Подведение итогов
	Упражнения восстановительного характера		

### Занятие 2

Задачи: 1. Развитие скоростно-силовых качеств с использованием общеразвивающих упражнений с отягощением.

2. Совершенствование аэробно-анаэробных возможностей организма футболиста.

Нагрузка средняя.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1 часть	25	
1. Строевые упражнения	3	
2. Игра в ручной мяч на ограниченной площадке.	7	Задача: держание мяча
3. Комплекс общеразвивающих упражнений	8	Выполняется в парах
4. Игра в ручной мяч на ограниченной площадке (с «всадником»)	7	Задача: держание мяча
II часть	59	
1. Прыжки через л/а барьер, отталкиваясь обеими ногами.	12	Устанавливается 10 барьеров. Упражнение выполняется поточно.



ПАУЗА (активная)	4	
2. Ускорения в парах	10	Дистанция: 20 м – 30 м – 40 м – 50 м – 60 м – 70м. Выполняются две серии.

#### IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки отделения футбол является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углублённые медицинские обследования. Всё это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для определения исходного уровня и динамики **общей физической подготовленности** учащихся МКУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска отделения футбола проводится следующий комплекс контрольных упражнений:

*По общей физической подготовке:*

1. Бег 30 м;
2. Бег 300 м;
3. Бег 400 м;
4. 6-минутный бег;
5. 12-минутный бег;
6. Бег 10х 30 м;
7. Прыжок в длину с места;
8. Тройной прыжок с места;
9. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Время между попытками в тесте «бег 10х30м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

##### 2. Для полевых игроков.

По специальной физической подготовке:

10. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

11. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

12. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Изменение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

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

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

*По технической подготовке:*

14. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

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

16. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

### 3. Для вратарей.

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

На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

18. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четыре шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Делается три попытки. Учитывается лучший результат.

19. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания. 1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов. 2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль). Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов (таблица 1). Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, не являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую учебную группу.

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

Контрольные упражнения (тесты)	результат		Суммарный балл
	Юноши	Девушки	
Бег на 30 м со старта	6,6с – «3»	6,9с – «3»	19
	6,4с – «4»	6,7с – «4»	
	6,2с – «5»	6,5с – «5»	
Бег на 60 м со старта	11,8с – «3»	12,0с – «3»	
	11,6с – «4»	11,8с – «4»	
	11,4с – «5»	11,6с – «5»	
Челночный бег 3x10 м	9,3с – «3»	9,5с – «3»	
	9,1с – «4»	9,3с – «4»	
	8,9с – «5»	9,1с – «5»	
Прыжок в длину с места	135см – «3»	125см – «3»	

	140см – «4» 145см – «5»	130см – «4» 135см – «5»	
Тройной прыжок	360см – «3» 370см – «4» 380см – «5»	300см – «3» 310см – «4» 320см – «5»	
Прыжок вверх с места со взмахом руками	12см – «3» 14см – «4» 16см – «5»	10см – «3» 12см – «4» 14см – «5»	
Бег на 1000 м	Пробежал – 1, не пробежал - 0		

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

Контрольные упражнения (тесты)	результат		Сумма рный балл
	Юноши	Девушки	
Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	3,2с – «3» 3,0с – «4» 2,8с – «5»	3,4с – «3» 3,2с – «4» 3,0с – «5»	19
Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	2,8с – «3» 2,6с – «4» 2,4с – «5»	3,0с – «3» 2,8с – «4» 2,6с – «5»	
Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	5,3с – «3» 5,1с – «4» 4,9с – «5»	5,5с – «3» 5,3с – «4» 5,1с – «5»	
Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)	5,0с – «3» 4,8с – «4» 4,6с – «5»	5,2с – «3» 5,0с – «4» 4,8с – «5»	
Прыжок в длину с места (не мене 2 м 10 см)	170см – «3» 180см – «4» 190см – «5»	150см – «3» 160см – «4» 170см – «5»	
Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	580см – «3» 600см – «4» 620см – «5»	540см – «3» 560см – «4» 580см – «5»	
Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см)	12см – «3» 14см – «4» 16см – «5»	10см – «3» 12см – «4» 14см – «5»	
Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	16см – «3» 18см – «4» 20см – «5»	12см – «3» 14см – «4» 16см – «5»	
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	4м – «3» 5м – «4» 6м – «5»	2м – «3» 3м – «4» 4м – «5»	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица

Упражнения	8 лет	9 лет	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<u>По общей физической подготовке</u>											
<u>Для полевых игроков и вратарей</u>											
1. Бег 30 м (сек)			5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2. Бег 300 м (сек.)			60,0	59,0	57,0						
3. Бег 400 м (сек.)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
4. 6-мин.бег					1400	1500					
5. 12-мин.бег							3000	3100	3150	3200	3250
6.Бег 10х30м сек.									4,50	4,40	4,30
7.Прыжок в длину с/м (см)	140	150	160	170	180	200	220	225	240	250	255
8. Тройной прыжок с/м (см)			450	460	520	560	600				
9.Пятикратный прыжок (м)								12,00	12.50	13.00	13.50
<u>По специальной физической подготовке</u>											
<u>Для полевых игроков</u>											
1.Бег 30м с ведением мяча (сек.)			6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
2. Бег 5х30м с ведением мяча(сек.)						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,5
3.Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)					45	55	65	75	80	85	90
4.Вбрасывание мяча руками на дальность (м)			12	13	14	15	17	19	21	23	25
<u>По технической подготовке</u>											
<u>Для полевых игроков</u>											
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)			6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3. Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25				
<u>Для вратарей</u>											
1. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)						30	34	38	40	43	45

2.Доставание подвешенного кулаком в прыжке (см) мяча						45	50	55	58	60	62
3.Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30	32	34

Тестирование по общефизической и специальной подготовки учащихся МКУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» отделения футбола осуществляется два раза в год: в начале (приемные) и в конце учебного года (квалификационные).

Перед тестированием обязательно проводится разминка.

## **V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, спортивной школы.

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

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

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

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

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

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

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

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

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

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

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем проявлять спортивное мастерство.

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают в себя: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки



в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

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

## **VI. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы реализации, подбор адекватных средств, восстановление и контроль за их эффективностью.

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

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психо-терапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- Специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, а так же принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования учебного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. и от 16 до 20 час.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки представлено ниже:

	Тренировка	
	В первой половине дня	во второй половине дня
Завтрак	30-35	35-40
Обед	35-40	30-35
Полдник	5-10	5
Ужин	25-30	25-30

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

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

## **VII. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач отделения футбола МКУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и

участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся отделения футбол МКУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминка, основная часть и заключительная часть. 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях МКУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска.

**Учащиеся этапа спортивного совершенствования** отделения футбола МКУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части.

Принимать участие в судействе товарищеских игр в роли судьи в поле, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

## **VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 10-12 и 11-12 лет основная направленность тренировки – обучающая, для данных учебных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко: в годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, и динамику тренировочной нагрузки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5 – 6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать

подготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

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

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

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

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

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

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

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

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

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

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

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

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

- климатических условий и некоторых других.

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

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

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

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

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

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

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

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

Физическая подготовка на таком занятии включает все скоростные упражнения на воспитание общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

Техническая подготовка – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

Тактическая подготовка – упражнения сверх соревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями

(постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

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

Физическая подготовка включает упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

Техническая подготовка – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

Тактическая подготовка – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2, и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45 – 90 мин. С уменьшенной интенсивностью.

Физическая подготовка включает общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

Техническая подготовка - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

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

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификации используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трех уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.



## ЛИТЕРАТУРА

- 1. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко С.Н..** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
- 2. Андреев С.Л.** Футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
- 3. Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
- 4. Максимейко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
- 5. Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
- 6. Юный футболист:** Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
- 7. Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 8. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Футбол–игра для всех М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
- 9. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)