

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического совета  
МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы  
протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.  
№ \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
директор МБУ ДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ Чубаров А.В.  
приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Рабочая программа**  
**обучения по дополнительной предпрофессиональной программе**  
**для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения**  
**по виду спорта футбол**  
**на 2016-2017 учебный год**

Тренеры-преподаватели:  
Леоненко Артур Николаевич  
высшая квалификационная категория  
Терешин Михаил Валерьевич  
высшая квалификационная категория

Вязьма  
2016

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Увлечение спортом – удел преимущественно молодежи. Именно для нее характерны стремление к соревнованию, азарт и жажда победы. Эти свойства человеческой личности лучше всего реализуются в спортивных играх, особенно в футболе, популярность которого не может сравниться ни с каким другим видом спорта.

Доступность этой игры, простота инвентаря и оборудования, огромная эмоциональность, разнообразие игровых ситуаций, необходимость проявления в них большой воли, мужества и физической силы делают футбол важным средством физического и нравственного воспитания подрастающего поколения. Игра в футбол позволяет без больших материальных затрат достигать высокой степени физической подготовленности, развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость и многие другие двигательные способности.

Образовательная Программа по футболу для учащихся ДЮСШ составлена на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность спортивных школ, Устава школы, федеральных государственных требований к структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ по футболу для всех видов спортивных школ (РФС- Москва, 1993 г.) и обобщения многолетнего опыта работы школы.

Основной **целью** данной программы является вовлечение детей и подростков в систематические занятия спортом и подготовка спортивного резерва футболистов высокой квалификации.

## Задачи программы.

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Обучение основам техники и тактики игры в футбол.
3. Обучение навыкам коллективного действия в составе одной команды для достижения высоких спортивных результатов.
4. Формирование творческой, самостоятельной личности, адаптированной к жизни в современном обществе.
5. Организация содержательного досуга учащихся.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые занятия, тренировки по индивидуальным планам, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные сборы, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Продолжительность одного учебного часа в учебно-тренировочных группах 45 минут, продолжительность одного занятия не должна превышать 3-х часов.

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

В учебно-тренировочных группах 4 года обучения большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на тренажерах, со штангой и т.д.). Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и развивать целенаправленно физические качества. Учащиеся учебно-тренировочных групп

пятого года обучения должны всесторонне совершенствовать физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры до высокого уровня их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени с активным сопротивлением противника; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения; развить тактическое мышление в сложных игровых ситуациях; выполнить контрольно-нормативные требования программы; участвовать в соревнованиях и выполнить нормативные требования 1 юношеского разряда. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, январь-февраль, май-июнь) в соответствии с Положением школы «О промежуточной аттестации и переводе учащихся». Присвоение разрядных норм проводится в соответствии с требованиями спортивной классификации. Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом школы.

Решение о переводе учащихся на следующий этап подготовки проводится на основании решения педагогического совета.

## У Ч Е Б Н Ы Й   М А Т Е Р И А Л

### Учебно-тематический план образовательной программы по футболу на 46 учебных недель.

№ пп	Разделы подготовки	Тренировочная группа
		<b>4-й год</b>
1.	Общая физическая подготовка.	150
2.	Специальная физическая подготовка	81
3.	Техническая подготовка	227
4.	Тактическая подготовка	116
5.	Теоретическая подготовка	34
6.	Приемные и переводные нормативы	10
7.	Учебные и тренировочные игры	56
8.	Участие в соревнованиях	52
9.	Инструкторская и судейская практика.	10
10	Восстановительные мероприятия	
11	<b><i>Общее количество часов</i></b>	<b>736</b>

**Учебно-тематический план образовательной программы по футболу  
для всех этапов подготовки (в часах) 46учебных недель.**

№ пп	Разделы подготовки	Тренировочная группа
		4-й год
Теоретическая подготовка		
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим, питание спортсмена	-
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	2
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.	
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	2
8.	Техническая подготовка.	2
9.	Тактическая подготовка.	4
10.	Морально-волевая и психологическая подготовка	1
11.	Основы методики обучения и тренировки.	1
12.	Планирование спортивной тренировки и учет.	-
13.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2
14.	Установка перед играми и разбор игр.	14
15.	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1
16.	Зачеты.	2
	Итого часов	34

**1. Теоретическая подготовка.**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств всестороннего развития личности, укрепления здоровья. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и образовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры, выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

## Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Возникновение футбола в России и его развитие. 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). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионат Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

## Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека: костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения, обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

## Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание спортсмена.

Общие понятия 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 дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. 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.

## Тема 5. 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 до врачебной помощи. 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.

## Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

#### **Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания двигательных качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

#### **Тема 8. 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 скорость 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.

#### **Тема 9. Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, 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, реальных возможностей 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, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического

построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограмм игры по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

#### **Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.**

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие психологической подготовки футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок, непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

#### **Тема 11. 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 единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

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

#### **Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет.**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

#### **Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значения спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

#### Тема 14. 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.

#### Тема 15. 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 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. Изучение теоретического материала проводится в форме бесед продолжительностью 15-20 минут или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 минут. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные фильмы.

№ пп	Разделы подготовки	Тренировочная группа
		4-й год
<b>Практические занятия</b>		
1.	Общая физическая подготовка	150
2.	Специальная физическая подготовка	81
3.	Техническая подготовка	227
4.	Тактическая подготовка	116
5.	Учебно-тренировочные игры	56
6.	Контрольные игры и соревнования	52
7.	Инструкторская и судейская практика	10
8.	Подготовка и сдача нормативов	10
9.	Восстановительные мероприятия	по специальному плану



## **Практическая подготовка.**

### **1. 2.1. Общая физическая подготовка: развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.**

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

**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 плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднимания, опускания, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую (перед собой, над головой, за спиной), броски и ловля мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед (назад); прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

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

**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, перестановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (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.

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

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

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

## 2.2. Специальная физическая подготовка.

**Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта, подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревновании 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 и 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», «Бегун», «Сумей догнать» и т.д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (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»: 2 x 10, 4 x 5, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег» с изменением направленности движения (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед). Бег с «тенью»: повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и изменением направления. То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Для вратарей.** Из стойки вратаря рывки (на 5-15 метров) из ворот: наперехват 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 малого мяча.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) 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», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота. Удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках

набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

### **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 минут ловли мяча, отбивания мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

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

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотом, 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.

## **2.3. Техническая и тактическая подготовка.**

2.3.5. Техническая подготовка учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения.

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 (бок, 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 высоту прыжка, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

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

Ведение мяча. Совершенствования 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 «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр с учетом игрового места в составе команды. Отработка и совершенствование «коронных» финтов (индивидуальных для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

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

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

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

### 2.3.6 Тактическая подготовка учебно-тренировочных групп свыше двух лет обучения.

#### а) Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное открывание; 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.

#### б) 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 обороняющих игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии 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.

2.3.7. Учебные и тренировочные игры (для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения). Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

2.3.8. Инструкторская и судейская практика (для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения).

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.

#### 2.4. **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 ее реализации, подбор адекватных средств восстановления 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 психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутотренинг и психорегулирующая тренировка, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы могут широко использоваться тренером. 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 также 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 тренировочного 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;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с 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 часов и от 16 до 20 часов. Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок климатических особенностей и индивидуальных особенностей игроков. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, 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.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей 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 активности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

### **3. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочных группах 5-го года обучения**

В старших учебно-тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой и т.д.).

#### **Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности учащихся.**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований легкой атлетики. Бег выполняется с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат.

Челночный бег: 120 м (15+15+30+30+15+15), 180 м (15+15+30+30+30+30+15+15) и 70 x 50 м – пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек. Челночный бег 10 x 30 м - пробегание отрезков, стартуя в одну сторону, время возвращения на старт 25 секунд, учитывается среднее время пробегания 10 отрезков.

Тест Купера - гладкий бег по дорожке стадиона, по истечению 12 или 6 минут – остановка по сигналу и подсчитывается метраж каждого испытуемого в отдельности.

Выпрыгивание вверх по Абалакову - выпрыгивание вверх толчком двух ног с места.

Прыжок в длину с места – прыжок с места толчком двумя ногами.

3-х кратный и 5-ти кратный прыжок – прыжок в длину с места: первый толчком двумя ногами, последующие – толчком одной ноги, последний прыжок – приземление на обе ноги; оценка по лучшему результату из трех попыток.

Подтягивание на перекладине – подтягивание из виса хватом сверху, подбородком достать до перекладины.

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

Бег 5x30 м с ведением мяча – выполняется также, как бег на 30 м с мячом. Все старты – места. Время для возвращения на старт – 25 секунд. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счет 25 секунд) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

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

Интегральная оценка состояния подготовленности – футболист ведет мяч от углового флага к углу штрафной площадки (АБ), бьет правой ногой в дальнюю половину ворот. Далее пробегает к угловому флагу (ВГ). От углового флага ведет мяч к углу штрафной площадки (ГВ), откуда бьет левой ногой в дальнюю половину ворот, затем вновь ускорение к угловому флагу (ВА). Далее упражнение повторяется, но удары выполняются в ближнюю половину ворот. После четвертого удара в ворота игрок бежит в направлении центра поля (ВД), от точки Д – (ЕД) ведение мяча к линии штрафной (ДЕ), удар правой ногой в правый угол ворот, ускорение к центру поля (ЕД), ведение мяча (ДЕ) и удар в ворота левой ногой в левый угол (рис.1). Для выполнения упражнения кладут по два мяча у угловых флагов и в центре поля (точки А, Г, Д). Точка Д находится в 25 метрах от штрафной площадки (ДЕ). Удары выполняют в  $\frac{3}{4}$  силы. Бить внутренней стороной стопы запрещено. Длина маршрута в

тесте – примерно 407 метров. Оценка специальной выносливости: отлично – 61 с и меньше, хорошо - 61,1-62,0 с, удовлетворительно – 62,1-64,0 с. Оценка техники удара по воротам: отлично – 5-6 попаданий, хорошо – 4 попадания, удовлетворительно – три попадания в ворота.

### **3. Техническая подготовка**

Удар по мячу на точность – выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет с 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.

Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам – выполняется 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 и через каждые два метра еще три стойки), и, не доходя штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пресечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Точность передач – передачи выполняются поочередно на 25 и 40 метров с хода в квадрат 2х2 м правой и левой ногой. По четыре удара той и другой ногой на каждую дистанцию. По результатам всех попыток выводится средняя оценка за упражнение в целом.

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.

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

Удар по мячу ногой с рук на дальность – выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площадки, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Делается три попытки. Учитывается лучший результат.

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



### Контрольно- переводные требования для тренировочных групп.

№ пп	Вид упражнения	14 лет					15 лет				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
1.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
2.	Бег 60 м (сек)	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,9	8,7	8,6	8,5	8,4
3.	Бег 100 м (сек)						14,2	14,0	13,8	13,6	13,4
4.	Челночный бег 120 м (сек)	27,3	27,1	26,8	26,5	26,3	26,4	26,2	25,9	25,6	25,4
5.	Челночный бег 180 м (сек)	40,4	40,2	39,9	39,6	39,4	38,6	38,4	38,2	37,8	37,6
6.	Бег 400 м (сек)	69	68	67	66	65	68	67	66	65	64
7.	Тест Купера (напад., защитн.) (м)	2900	2950	3000	3050	3100	2950	3000	3050	3100	3150
8.	Тест Купера (полузащитники) (м)						2950	3000	3100	3150	3200
9.	Тест Купера (вратари) (м)						2700	2750	2800	2850	2900
10.	Выпрыгивание вверх по Абалакову (см)	41	42	43	44	45	48	49	50	51	52
11.	Прыжок в длину с места (см)	200	205	210	230	240	210	215	220	235	255
12.	Прыжок в длину 3-х кратный (см)	560	570	580	590	600					
13.	Прыжок в длину 5-ти кратный (м)						10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
14.	Подтягивание на перекладине	5	6	7	9	10	6	8	9	10	12
15.	Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0

16.	Вбрасывание мяча руками (м)	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19
<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
17.	Удары по мячу на дальность, сумма ударов левой и правой ногой (м)	58	60	64	66	68	60	64	68	70	75
18.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
<i>Для полевых игроков</i>		<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>									
19.	Удары по воротам на точность	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8
20.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек)	9,7	9,6	9,5	9,3	9,1	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7
21.	Точность передач 25 м 40 м						1	2	3	4	5
							1	2	3	4	5
22.	Жонглирование мячом	18	20	21	23	25					
<i>Для вратарей</i>											
23.	Доставание подвешенного мяча кулаком (см)	42	44	46	48	50	40	42	45	50	55
24.	Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	30	31	32	33	34	26	28	30	34	38
25.	Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буйлин Ю.Ф, Курамшин Ю.Ф.«Теоретическая подготовка юных спортсменов» - М.: Ф и С, 1985 г.
2. Голомазов С., Чирва Б. «Теория и методика футбола. Техника игры» - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. «Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта – М. Просвещение» 1985 г.
4. Ермолаев Ю. А. «Возрастная физиология»-М.: СпортАкадемПресс, 2001 г.
5. А. Спирин, А. Будогосский «Футбол – правила игры»- М.: Олимпия-Пресс, 2005 г.
6. «Средства восстановления в спорте» (под ред. В. Волкова, Ж. Жилло) – См.: Смядынь, 1994 г.
7. Е. Толага «Энциклопедия физических упражнений»- М.: Ф и С, 1998 г.
8. С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров «Теорико-методические аспекты управления подготовкой юных футболистов» - См.: Информационно-коммерческое агентство, 1997 г.
9. Федотов Е.В. «Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта» - М.: СпортАкадемПресс, 2004 г.
10. «Футбол» Учебник для институтов ФК (под редакцией М.С. Полишкиса и В.А. Выжгина)- М. : Физкультура, образование и наука, 1999 г.
11. «Футбол». Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах (под редакцией В.С. Хомутского) М.: РФС, 1993 г.
12. А. Чанади «Футбол. Техника» - М.: Ф и С, 1978
13. А. Чанади, «Футбол. Стратегия» - М.: Ф и С, 1981