

«Согласовано»

Спортивный директор
АНО «ФК «УФА» РБ


«11» января 2021 г. И.Ф.Биглов

«Утверждаю»

Генеральный директор
АНО «ФК «УФА» РБ


«11» января 2021 г. Ш.К. Газизов

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ
ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ
«ФУТБОЛЬНАЯ ШКОЛА «УФА» АНО «ФК «УФА» РБ
на 2021-2024 годы

разработана тренерским Советом
СП ФШ «Уфа» АНО ФК УФА РБ
на основе методик РФС 24.12.2020

г. Уфа-2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
3. Многолетняя подготовка юных футболистов.
 - 3.1. Краткая характеристика этапов многолетней подготовки.
 - 3.2. Комплектование футбольной школы.
4. Методическая часть.
 - 4.1. Организационно-методические указания.
 - 4.2. Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки юных футболистов.
 - 4.3. Учет индивидуальных особенностей детей.
 - 4.4. Организация тренировочной работы.
 - 4.5. Перспективный (многолетний) учебный план.
5. Программный материал для практических занятий.
 - 5.1. Игровые упражнения.
 - 5.2. Основы технической подготовки.
 - 5.3. Неспецифические средства подготовки.
 - 5.4. Методика подготовки вратарей.
6. Планирование подготовки.
 - 6.1. Планирование тренировочных занятий.
7. Теоретическая подготовка.
8. Психологическая подготовка.
9. Воспитательная работа.
10. Медико-биологический контроль.
11. Восстановительные и профилактические мероприятия.
12. Инструкторская и судейская практика.
13. Комплексный контроль и использование его результатов в планировании тренировочного процесса.
14. Организация отбора юных футболистов.
15. Научно-методическое обеспечение футбольной школы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа многолетней подготовки детей и юношей в футбольной школе «Уфа» разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных школ. Программа содержит обоснование структуры и содержание многолетней подготовки детей на спортивно-оздоровительном, начальном, тренировочном (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Рассмотрены вопросы программирования и нормативного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок юных футболистов в зависимости от их возраста и уровня подготовленности, а также формы соревнований.

При разработке настоящей программы использованы рекомендации Российского футбольного союза, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, план построения тренировочного процесса по годам, тренировочные занятия разной направленности. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, экспертные оценки, контрольные и переводные нормативы для подготовительных групп, групп начальной подготовки, для тренировочных групп (этап спортивной специализации), групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Кроме того, в программе учтены:

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Содержание программы многолетней подготовки юных футболистов основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ;

Трудовой кодекс Российской Федерации;

Приказ Минспорта России от 30.09.2015 г. № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации»;

Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. №186н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен»;

Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. №193н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

Приказ Минтруда России от 08.09.2014 г. №630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист»;

Приказ Минтруда России от 29.10.2015 г. №798н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»;

Приказ Минтруда России от 18.02.2016 г. №73н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по антидопинговому обеспечению»;

«Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол», утвержденные приказом Минспорта России № 34 от 19.01.2018 г.

Организация работы футбольной школы «УФА» проводится в соответствии со следующими положениями:

1. Футбольная школа создана в целях реализации программ физического воспитания детей и организации физкультурно-спортивной работы по программам дополнительного образования детей.

Футбольная школа «УФА»:

- содействует реализации государственной политики в области физической культуры и спорта;
 - обеспечивает государственные гарантии прав граждан в области физической культуры и спорта;
 - осуществляет реализацию целевых программ в области физической культуры и спорта;
 - участвует в аттестации тренерского состава футбольной школы;
 - соблюдает нормы труда;
 - содействует охране здоровья воспитанников, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
 - соблюдает федеральные стандарты;
 - участвует в формировании бюджета в части расходов на тренировочную деятельность;
 - организывает подготовку, переподготовку, повышение квалификации тренерских кадров.
2. В соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки к компетенции футбольной школы относятся следующие вопросы:
- материально-техническое обеспечение и оснащение тренировочного процесса, осуществляемое в соответствии с государственными и местными нормами в пределах выделяемых финансовых средств учредителями АНО «ФК «УФА» РБ;
 - предоставление учредителю ежегодного отчета о поступлении и расходовании этих средств;
 - подбор и расстановка кадров для спортивной школы, ответственность за их квалификацию;
 - использование в тренировочном процессе передовых методик и технологий;
 - разработка и утверждение рабочих программ;
 - разработка годовых планов работы;
 - установление структуры управления деятельностью спортивной школы, штатного расписания и распределение должностных обязанностей;
 - разработка Положения о футбольной школе, представление его для утверждения учредителем;
 - разработка и принятие правил внутреннего распорядка футбольной школы и иных локальных актов;
 - самостоятельное формирование контингента занимающихся;
 - проведение контроля динамики подготовленности занимающихся футбольной школы;
 - создание в футбольной школе необходимых условий для работы медицинского персонала, контроль их работы в целях охраны и укрепления здоровья занимающихся и работников футбольной школы;

- содействие деятельности тренерского и методического советов, родительского комитета;

3. Футбольная школа руководствуется законодательством в сфере физической культуры и спорта при решении следующих вопросов:

- участие школы в реализации единых программ в области физической культуры и спорта, особенно в реализации комплексных целевых программ;

- оценка эффективности выполнения программы подготовки юных футболистов;

- организация спортивных соревнований и других мероприятий спортивно-оздоровительного характера;

- участие в формировании сборных команд Республики и МРО, обеспечение подготовки резерва для команды мастеров ФК «УФА» и юношеских сборных команд России;

- осуществление физического воспитания детей;

- применение Единой всероссийской спортивной классификации и присвоение спортивных разрядов и званий;

- участие в составлении Республиканского календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий по футболу;

- предоставление ежегодного анализа деятельности спортивной школы на основе данных государственной статистики (форма 5-ФК).

4. В процессе многолетней подготовки спортивного резерва футбольная школа «УФА» осуществляет решение следующих задач:

– привлечь максимально возможное количество детей и подростков к занятиям футболом;

– обеспечить укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся;

– стремиться сформировать высокий уровень тактико-технической и специальной физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;

– стремиться к тому, чтобы воспитанники школы играли в юношеских сборных командах региона и России и, в перспективе – в молодежной и национальной сборных командах.

3. МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Многолетняя подготовка футболистов начинается в четырехлетнем возрасте и продолжается, как минимум, до 18 лет. В соответствии с Федеральным законом от 04.12 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» утверждены Минспортом РФ общие требования к содержанию этапов многолетней подготовки спортсменов (приказ от 24.10.2012 г. № 325). Этот срок распадается на шесть этапов, в каждом из которых организация и содержание учебно-методической работы имеют свои особенности.

3.1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивно-оздоровительный этап. К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Таблица 1. Режим тренировочной работы, требования и система многолетней спортивной подготовки юных футболистов
СП «Футбольная школа «Уфа» АНО «ФК «УФА» РБ

Этапы подготовки	Основные задачи этапов	Периоды подготовки	Год обучения	Возраст	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во чел. в группе	Требования по спортивной подготовленности
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивно-оздоровительный (дошкольники)	Двигательная активность	Начального отбора	3 года	4 – 6 лет	2 - 3	до 25	Двигательная активность
Спортивно-оздоровительный (школьники)	Расширение двигательных возможностей	Начального и специального отбора	2 года	7 – 8 лет	4	До 16	Удовольствие от двигательной активности
Начальной подготовки	Базовая подготовка	Специального отбора	3 года	9 – 11 лет	5	16 - 18	Интерес и желание играть в футбол
Тренировочный	Специальная и углубленная тренировка в футбол	Начальной и углубленной специализации	5 лет	12 лет	5	до 18	Любовь к футболу. Экспертная оценка занимающихся
				13 лет	5	до 18	Выполнения 2 юношеского разряда. Экспертная оценка занимающихся
				14 лет	5	до 18	Выполнения 1 юношеского разряда. Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовленности
				15 лет	6	до 20	Выполнения 2 спортивного разряда. Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовленности
				16 лет	6	до 20	Выполнения 2 спортивного разряда. Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовленности
Спортивного совершенствования	Совершенствования спортивного мастерства	Приобретение навыков спортивного мастерства	3 года	17 - 19 лет	6	до 15	Выполнения 1 спортивного разряда. Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовленности
Высшего спортивного мастерства	Реализация индивидуальных возможностей	Совершенствования навыков спортивного мастерства	3 года	17 – 21 год	6 – 7	до 15	Выполнение нормативов специальной подготовленности

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

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

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

Этап высшего спортивного мастерства. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые юноши, успешно завершившие тренировочный этап, выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности и имеющие контракт с футбольными клубами РФПЛ, ФНЛ и ПФЛ. Цель, реализуемая на этом этапе, – попасть в основной состав футбольного клуба ПФЛ, ФНЛ и РФПЛ, а также закрепиться в нем. Стать кандидатом, а потом и членом юношеской и молодежной сборной команды.

3.2. КОМПЛЕКТОВАНИЕ ФУТБОЛЬНЫХ ШКОЛ

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в футбольную школу, так и из занимающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься футболом. При невозможности зачисления всех желающих в спортивно-оздоровительные группы отбор проводят по результатам контрольных испытаний.

Минимальный возраст зачисления детей в футбольную школу составляет 8 лет (в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей – СанПин 2.4.4. 1251-03). При соблюдении организационно-методических и медицинских требований футбольная школа может осуществлять набор детей более раннего возраста.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Система подготовки спортивного резерва в футбольной школе должна основываться на следующих положениях:

- целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства;
- в физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости от энергетических требований конкретных упражнений;
- содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем;
- для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

4.2. ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

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

На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах техники и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Задачи этапа начальной подготовки:

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

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

Дети начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты.

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

Задачи тренировочного этапа (начальная специализация):

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.

Задачи тренировочного этапа (углубленная специализация):

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

Задачи этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- совершенствование атакующих и оборонительных действий;
- обучение тактической гибкости команд.

4.3. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной и п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого – возрасту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяют уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь, между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться, прежде всего.

Комплектование групп и команд проводится по возрастному критерию. Это означает, что в одной команде или группе будут дети, родившиеся 01 января и 31 декабря текущего года. Формально, по документам, они одноклассники, но реально родившиеся 01 января на 364 дня старше рожденного 31 декабря этого же года. Первый, как правило, выше и тяжелее, с более высоким уровнем физической подготовленности. Он больше загружен тренировочной работой, чаще играет в юношеской команде.

Иное отношение к детям, родившимся во второй половине года. К ним - меньшее внимание, потому что обеспечить победный результат для них затруднительно. В результате – замедленное прогрессирование и преждевременный уход из футбола, такое положение сохранится до

пубертатного скачка, после которого возможны изменения в динамике физического состояния и тактико-технических умений и навыков. Дополнительное и бережное внимание тренеров к таким юношам позволит сохранить их в футболе.

4.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Организация тренировочной работы начинается с формирования групп начальной подготовки и учебных групп и подготовки для каждой из них тренировочных программ.

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

Начиная с 12 лет, то есть спустя 6-8 лет после поступления в школу, перевод в следующую возрастную группу осуществляется по результатам контрольного комплексного тестирования, которое проводят тренеры и медицинский персонал по утвержденной директором школы программе. В ее основе – показатели, описанные в разделе «Комплексный контроль» настоящей типовой программы.

Дополнительно используются тесты, которые нравятся тренерам школьных групп. Предварительно все они проходят метрологическую проверку, и для тестирования отбирают самые надежные и информативные.

4.5. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ (МНОГОЛЕТНИЙ) ПЛАН

План подготовки – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных футболистов. При составлении многолетнего плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки футболистов, специфических особенностях футбола, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности.

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал для практических занятий представлен следующими документами:

- перспективный план многолетней подготовки юных футболистов;
- годовой план;
- план-конспект тренировочного занятия;
- картотека тренировочных упражнений: специфических (футбольных); частично специфических (упражнения из других игровых видов спорта); неспецифических (координационные, акробатические, гимнастические, беговые и другие упражнения).

5.1. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

Игровые упражнения включают в себя большие, средние и малые игры.

Краткая характеристика игр приведена.

Таблица 2. Большие, средние и малые игры

Возраст футболистов, лет	Размеры игровой площадки (поля), м	Продолжительность игры, мин	Число игроков в команде
6-7	30 x 15	2 по 15	3 x 3 без вратарей
8-9	40 x 25	2 по 20	4 x 4 + вратари
10	55 x 40	2 по 20	6 x 6 + вратари
11	60 x 45	2 по 25	7 x 7 + вратари
12	70 x 55	2 по 30	8 x 8 + вратари
13	104 x 69	2 по 30	11 x 11
14	104 x 69	2 по 35	11 x 11
15	104 x 69	2 по 35	11 x 11
16	104 x 69	2 по 40	11 x 11
17	104 x 69	2 по 40	11 x 11

5.2. ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание программ подготовительного этапа и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах мальчики должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и со сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами

Жонглирование мячом:

- одной ногой;
- двумя ногами попеременно;
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку;
- летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1 в 1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;

- обводка стоек и удар;
- обводка соперника и удар.
- Удары после приема мяча:
 - после коротких, средних и длинных передач мяча;
 - после игры в стенку (короткую и длинную).
- Удары в затрудненных условиях:
 - по летящему мячу;
 - в игровом упражнении 1х1.
- Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.
- Удары в реальной игре:
 - завершение игровых эпизодов;
 - штрафные и угловые удары.
- Обыгрыш соперника (с сопротивлением и без).
- Отбор мяча у соперника.
- Вбрасывание мяча из аута.
- Техника передвижений в игре.

5.3. НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Этот вид подготовки реализуется при выполнении занимающимися не игровых упражнений:

- координационные упражнения;
- координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом;
- упражнения со скакалкой;
- комплекс упражнений с мячами разного размера;
- эстафеты;
- акробатические упражнения;
- упражнения на скамейке для развития равновесия;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения для избирательного развития физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости, силовых и выносливости).

5.4. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 9-10 лет.

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

Второй критерий – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры).

На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Третий критерий – реакция.

В качестве критериев можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют концентрации и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений.

В основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические особенности ребенка.

Эти особенности характеризуют:

- высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;
- быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;

- нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;
- высокие показатели специальной ловкости;
- нормативные показатели развития базовых физических качеств.

6. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Подготовка юных футболистов осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования:

- 1) план-конспект тренировочного занятия;
- 2) план работы в микроцикле;
- 3) план работы в месячном цикле.
- 4) план работы в годичном цикле.

6.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Каждое тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для проведения занятия необходим конспект. Конспект состоит как минимум из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая, подготовительная. В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствовании технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная. Задача – подведение итогов тренировочного занятия.

7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание теоретической подготовки:

- Тема 1. Физическая культура и спорт в России.
- Тема 2. Футбол в России и за рубежом.
- Тема 3. Строение и функции организма человека.
- Тема 4. Основы спортивной тренировки.
- Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.
- Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.
- Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.
- Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.
- Тема 9. Виды подготовки: психологическая подготовка, морально - волевая подготовка.
- Тема 10. Планирование спортивной подготовки.
- Тема 11. Основы методики обучения.
- Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.
- Тема 13. Установка и анализ игры.
- Тема 14. Гигиенические требования в футболе.
- Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль.

Таблица 3. Учебный план теоретической подготовки

№	Темы теоретической подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (школьники)	Этап начальной подготовки	Год обучения												Углубленная специализация	
		Тренировочный этап															
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	4-й		5-й
1	Физическая культура и спорт в России			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Футбол в России и за рубежом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	4
3	Строение и функции организма человека			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Основы спортивной тренировки							2	2	2	2	2	2	3	5	5	5
5	Виды подготовки: интегральная подготовка			1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4
6	Виды подготовки: техническая подготовка	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
7	Виды подготовки: тактическая подготовка					1	1	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4
8	Виды подготовки: физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
9	Виды подготовки: психологическая подготовка							1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
10	Планирование спортивной подготовки							1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
11	Основы методики обучения			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3
12	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	1	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5
13	Установка на игру	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	5	5	5	5
14	Гигиенические требования в футболе	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
15	Врачебный контроль и самоконтроль	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Итого часов	11	13	16	20	23	25	34	35	35	35	40	45	53	53	54	54

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных футболистов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической, а также подготовки к соревнованиям и управлению нервно-психическим восстановлением футболистов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности футболиста и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка состоит из 2-х разделов: общая психологическая подготовка, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки формируется высокий уровень мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировочных и соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключение на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства активного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности.

9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач спортивных учреждений детей. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у юного футболиста способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а дополнительно и на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительном лагере, где используется свободное время от спортивных мероприятий.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, терпимость, коллективизм, дисциплинированность), в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), аккуратность, трудолюбие.

Воспитательными средствами могут быть следующие:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- система морального стимулирования;

Основными воспитательными мероприятиями можно считать следующее:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- просмотр соревнований по футболу и их осуждение;
- встречи с известными спортсменами;
- тематические беседы;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных футболистов понятия об общечеловеческих ценностях необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на футбольном поле и за его пределами. Перед

соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы в игре, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями юных футболистов во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у занимающихся необходимых качеств.

10. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения.

При оценке индивидуальных показателей учитывается состояние здоровья юного футболиста и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическая зрелость, а также общая и специальная работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфофункциональное состояние сердечнососудистой системы и ее производительность – максимальные возможности в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование проводится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья юного футболиста и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями.

Задачей этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях.

Текущий контроль направлен на оценку состояния юного футболиста, которое является следствием серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценивается какая-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем организма. В этом контроле применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, как пробы с повторными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, клинико-биохимический контроль.

11. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима для создания необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести:

- упражнения равносторонней подготовки, проводимые на открытой площадке и в зале, вариативность тренировочных занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха;
- водные процедуры (душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня);
- спортивный массаж;
- медико-биологические средства (витамины, рациональное питание, восстановительные напитки, кислородные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства).

12. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Занимающиеся групп спортивного совершенствования регулярно привлекаются в качестве помощника тренера при проведении тренировочных занятий и соревнований по футболу в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Помощник под руководством тренера должен уметь самостоятельно проводить разминку, тренировочные занятия в группах начальной подготовки, обучать техники игры в футбол.

По судейской практике учащиеся должны хорошо знать правила соревнований, уметь организовывать и проводить соревнования по футболу внутри своей школы и помогать при проведении соревнований в общеобразовательной школе, районных соревнованиях.

13. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕГО РЕЗУЛЬТАТОВ В ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основной целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

В теории и практике спорта принято выделять следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль - это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях и в специально организованных условиях.

Текущий контроль - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена.

Оперативный контроль - это контроль над оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, упражнения и т.п. Он направлен на оценку реакций организма на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий, упражнений или соревнований.

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

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

Такое информационное обеспечение тренировочного процесса должно быть на всех этапах многолетней подготовки юных футболистов. Вместе с тем его организация и содержание должны учитывать личностно-возрастные особенности детей. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования и их оценок может привести к отрицательным последствиям.

14. ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Отбор юных футболистов – это относительно длительный процесс, в ходе которого определяется способность каждого ребенка добиться в будущем в этом виде спорта высоких результатов. Распознать эти способности быстро невозможно, и поэтому тренеру необходимо в течение всего этапа начальной подготовки вести наблюдения (визуальные и инструментальные) за детьми и по их результатам прогнозировать развитие способностей.

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, психологические, медико-биологические и социологические методы анализа, по результатам которых выявляют задатки и способности детей к футболу.

Необходимо использовать две группы критериев, позволяющих выявить эти задатки и способности. Первая группа – показатели объема, разносторонности и эффективности техники и тактики игры, быстрота обучения им в процессе тренировочных занятий, быстрота ориентации на поле и особенно координационные способности. Вторая группа – показатели физического состояния детей, которые, как известно, включают в себя показатели телосложения, здоровья и уровня развития физических качеств.

Начальный отбор проводят на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки. По его результатам определяют степень предрасположенности ребенка к футболу. Для

оценки степени предрасположенности детей к футболу и уровня их подготовленности нужно использовать экспертные оценки специальных качеств и способностей ребенка. Проводить такую экспертизу должен сам тренер и его коллеги-тренеры футбольной школы. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств. В старших возрастных группах проводят экспертную оценку по показателям, которые приведены в таблице 4. Оценивание осуществляют в соответствии с метрологическими правилами.

Примечание. Оценку по каждому пункту проводят по 10-балльной шкале. При использовании для отбора любых критериев необходимо ориентироваться на их значения и скорость изменения в процессе подготовки. Чем она выше, тем выше способность ребенка к футболу.

Таблица 4. Критерии экспертного оценивания юных футболистов 13 и более лет

Игрок: _____ Возраст: _____ Амплуа: _____

Дата заполнения: « ____ » _____ 20 ____ г.

Тренер: _____

Техника игровых действий - Удары - Ведение мяча на разных скоростях - Обводка - Защита мяча при попытке отбора его соперником - Короткие передачи - Длинные передачи - Прием мяча - Игра головой - Отбор мяча - Вбрасывание аута	Тактика атакующих действий - Создание и использование оперативного пространства - Перемещение игрока с мячом - Перемещение игрока без мяча. Движение после паса («отдал-открылся») - Игра в «стенку» - Стандартные положения (в атаке) - Завершающие передачи при фланговых атаках - Быстрота перехода от оборонительных действий к атаке	Тактика оборонительных действий - Прессинг - Подстраховка партнеров - «Накрывание соперников» Выбор оборонительной позиции - Участие в групповом отборе мяча - Единоборства вверху - Единоборства внизу - Быстрота перехода от атакующих действий к обороне - Стандартные положения (в обороне)	Физические качества - Быстрота реагирования - Стартовая скорость - Дистанционная скорость - Умение менять ритм движения - Координационные качества - Общая выносливость - Скоростная выносливость - Силовая выносливость - Взрывная сила - Прыгучесть - Динамическое равновесие - Гибкость	Психологические качества	- Инициативность - Воля к победе, в игре складывающейся удачно - Воля к победе в игре, складывающейся неудачно - Лидерство - Отношение к партнерам - Обучаемость - Отношение к тренировкам
---	--	---	---	---------------------------------	--

15. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ ФУТБОЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Ежемесячное проведение заседаний методического совета школы, на котором рассматриваются и утверждаются документы планирования (программы годичного цикла, циклов меньшей длительности) и отчеты об их выполнении. Кроме того, в рамках системы непрерывного образования тренеров рассматривается организация текущего (в микроциклах и межигровых циклах) и оперативного (в рамках тренировочных занятий разной направленности) планирования и контроля.

Центром проведения научно-методической работы в школе является методический кабинет школы, оснащенный видеоаппаратурой, аппаратурой для измерения ЧСС в играх и тренировках типа «POLAR», компьютерами, принтерами, сканерами, ксероксом, электронной почтой, системой управления базами данных.

Научно-методическую работу в школе организует и проводит старший тренер. Помимо организаторской работы в школе он занимается аналитической работой, по результатам которой корректируют программы подготовки юных футболистов.