

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ТРАНСБУНКЕР»**

ИЗ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ

(утвержденной приказом Исполнительного директора

АНО ДО «СК Трансбункер» № 4-О от 10.06.2013г)

**Хабаровский край
п.Ванино
2013**

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Многолетняя подготовка футболистов начинается в шестилетнем возрасте и продолжается, как минимум, до 18 лет. В соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ Минспорттуризм утвердил общие требования к содержанию этапов многолетней подготовки спортсменов (приказ от 03.04.2009 г. № 157). Этот срок распадается на пять этапов, в каждом из которых организация и содержание учебно-методической работы имеют свои особенности (табл. 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.

Футбольные тренеры России, работающие с детьми, должны знать, что в странах с высоко развитым футболом (Германия в первую очередь) интерес к двигательной активности формируется с самого раннего возраста и возрастные рамки спортивно-оздоровительного этапа лежат в пределах 3–6 лет.

Общая схема реализации системы многолетней подготовки юных футболистов Таблица 1

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Период подготовки	Физкультурно-Спортивный клуб по месту жительства и учебы	ДЮСШ	СДЮШОР	Академии при ПФК
Спортивно-оздоровительный	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной деятельности	Начального отбора, 1-3 лет	+	+	*	-
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	Специального отбора, 6 лет	+	+	+	-
Учебно-тренировочный	Специализация и углубленная тренировка в футболе	Начальной И углубленной специализации, 6 лет	*	+	+	+

Спортивного совершенствования	Совершенствование спортивного мастерства	До года Свыше года	=	*	+	+
Высшего спортивного мастерства	Реализация индивидуальных возможностей	Весь период	=	+	*	+

Условные обозначения: «+» – основные этапы подготовки, «*» – рекомендуемые при наличии условий и возможностей, «-» – не рекомендуется.

Этап начальной подготовки.

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

Учебно-тренировочный этап.

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

Этап спортивного совершенствования.

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

Этап спортивного мастерства.

К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые юноши, успешно завершившие учебно-тренировочный этап, выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности и имеющие контракт с футбольными клубами РФПЛ и ПФЛ. Цель, реализуемая на этом этапе, – попасть в академию футбольного клуба ПФЛ и РФПЛ, закрепиться в ней, играть в молодежном

составе, а потом – в основном составе. Стать кандидатом, а потом и членом юношеской и молодежной сборной команды. Для этого необходимо: уметь результативно играть в год не менее 30 игр, обладать эффективной и разносторонней техникой, высоким уровнем физической подготовленности, психологической устойчивостью.

Устанавливаются следующие режимы учебно-тренировочной работы (табл. 2).

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке				
Этапы подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь этап	5–6 лет	6	Удовольствие от двигательной активности
	До 1 года	9 лет	6	Интерес и желание играть
Начальной подготовки	Свыше 1 года	10–11 лет	9	Любовь к футболу, экспертная оценка потенциала ребенка
Учебно-тренировочный	До 2-х лет	12–13 лет	До 14	Выполнение нормативов по ОФП и СП
	Свыше 2-х лет	14–15 лет	До 22	Выполнение нормативов по ОФП и СП
Спортивного совершенствования	До 1 года	16–17 лет	24	Выполнение нормативов по ОФП и СП
	Свыше 1 года	17–18 лет	28	Выполнение нормативов специальной подготовленности
Высшего спортивного мастерства	Весь период	18–21 год	32	Выполнение нормативов специальной подготовленности

КОМПЛЕКТОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых, так и из обучающихся 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.

Порядок зачисления в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяет непосредственно сама образовательная организация и оформляет приказом ее исполнительного директора.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей 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 возможен набор детей более раннего возраста (начиная с 4-х лет).

В этом случае необходимо:

- наличие письменного заявления одного из родителей ребенка (законного представителя);
- наличие учебной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;
- сохранение футбольной школой набора детей в группы начальной подготовки в рекомендованном возрастном диапазоне;
- наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, квалификационной категории или лицензии специальных курсов повышения квалификации.

В табл. 3 показано соотношение видов многолетней подготовки по этапам и годам в процентах. Разделение на виды подготовки проведено в зависимости от реального тренировочного эффекта (ТЭ) каждого упражнения. Исследования показывают, что ТЭ подавляющего большинства футбольных упражнений многосторонние.

Минимальное количество учащихся в группе составляет:

15 юных футболистов – на спортивно-оздоровительном этапе и в первый год начальной подготовки;

14 – на этапе начальной подготовки; 10–12 на учебно-тренировочном этапе;

6–7 – на этапе спортивного совершенствования; 4 – на этапе спортивного мастерства.

Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуются:

техника футбола (футболисты многократно применяют ведения мяча, отборы, перехваты, передачи мяча, финты (обманные движения) и т.п.);

тактика футбола (футболисты применяют такие индивидуальные и групповые тактические действия, как скрещивание, создание численного преимущества, игра в «стенку», пропуск мяча 3-му игроку и т.п.);

специальная физическая подготовленность (при его выполнении активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения в рамках техники и тактики футбола; средняя ЧСС повышается до 170–200 уд./мин, концентрация молочной кислоты увеличивается в отдельные моменты до 12 мМ и т.д.);

психическая подготовленность (в специализированных тренировочных упражнениях много единоборств, нужно преодолевать утомление и т.п.).

Видно, что специализированные упражнения, как и все другие футбольные упражнения, имеют многостороннюю направленность, и поэтому их нужно рассматривать как средства интегральной подготовки. К средствам «чисто» технической или тактической подготовки при таком подходе можно отнести специальные упражнения с мячом, которые выполняют с низкой интенсивностью. Например, такие упражнения, как перекатывание мяча подошвой или ведение мяча в шаге и т.п. ЧСС при их выполнении повышается незначительно, тактических задач решать не нужно. Такие упражнения можно отнести к средствам технической подготовки.

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах многолетней подготовки, в разных циклах. Правильным оно может быть только в том случае, если критерии распределения упражнений на группы будут обоснованы, как это сделано в табл. 3.

Соотношение видов подготовки по этапам и годам, %

Таблица 3

Этапы подготовки		Интегральная	Техническая	Тактическая	Специальная физическая	Общая физическая	Соревнования	Всего
Спортивно-оздоровительный		20	45	5		30		100
Начальной подготовки		25	40	10	5	15	5	100
Учебно-тренировочный этап	Начальной специализации	30	30	10	10	15	5	100
	Углубленной специализации	35	20	10	10	15	10	100
Этап спортивного совершенствования		40	15	15	10	5	15	100
Этап высшего спортивного		45	10	10	15	5	15	100

мастерства							
------------	--	--	--	--	--	--	--

В соответствии с логикой этой таблицы на каждом последующем этапе многолетней подготовки происходит постепенное повышение объема футбольных упражнений, в которых совершенствуется специальная подготовленность юных футболистов. В рамках спортивно-оздоровительного этапа футбольные упражнения составляют 65% общего объема тренировочных средств, из которых 45% – элементарные (подводящие, подготовительные и т.п.). На этапе спортивного совершенствования объем футбольных упражнений примерно такой же (63%), но только 15% из них – элементарные, остальные 48% – это реальный футбол с решением игровых задач в условиях, моделирующих игру.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки спортивного резерва должна основываться на следующих положениях:

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

Уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

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

ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

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

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

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

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

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

Они не участвуют в официальных соревнованиях «...по причине вреда, который

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

Задачи этапа начальной подготовки:

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

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

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

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

Задачи учебно-тренировочного этапа, периода начальной специализации:

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

Задачи учебно-тренировочного этапа (углубленная специализация):

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в

условиях активного противоборства соперников;

воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;

укрепление здоровья;

расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;

воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам

игры;

совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей; формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Задачи этапов спортивного совершенствования и спортивного мастерства:

воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;

воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;

воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

Схема решения сформулированных выше задач каждого этапа такова. На первом, спортивно-оздоровительном этапе, их четыре. На втором этапе к этим задачам добавляется еще шесть, происходит расширение тренировочных средств, и тренировки становятся более специализированными и целенаправленными. На этапах спортивного совершенствования и мастерства число задач увеличивается до 25.

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

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого – возрасту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяют уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного

паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

Отметим, что комплектование учебных групп и команд проводится по возрастному критерию. Это означает, что в одной команде или группе будут дети, родившиеся 1 января и 31 декабря текущего года. Формально, по документам, они однолетки, но реально родившийся 1 января на 364 дня старше рожденного 31 декабря этого же года. Первый, как правило, выше и тяжелее, с более высоким уровнем физической подготовленности. Он больше загружен тренировочной работой, чаще играет в юношеской команде.

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

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

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

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

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

разделе «Комплексный контроль» настоящей типовой программы.

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

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ (МНОГОЛЕТНИЙ) УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных футболистов. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки футболистов, специфических особенностях футбола, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности. Типовой проект такого плана приведен в табл. 4.

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

Такая динамика обусловлена следующими причинами:

1. Дети пришли в спортивную школу играть в футбол, и поэтому запланированный для них объем игровых упражнений должен превышать 60–70%. Это касается не только упражнений футбола других спортивных игр, по возможности все упражнения нужно проводить в игровом режиме.

2. Чем старше возраст юных футболистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.

В 11–13 лет у девочек и в 12–14 лет у мальчиков наблюдается так называемый пубертатный скачок. Резко изменяются антропометрические показатели, то же самое происходит с показателями физических качеств, психики. Поэтому нормы нагрузок для футболистов этих возрастных групп должны подбираться особенно тщательно и подвергаться постоянной коррекции.

Следует отметить еще одну тенденцию многолетнего планирования. Объем средств технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе наибольший, это связано со значительными трудностями обучения основам технических приемов. На последующих

этапах объем этих упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках реального футбола, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряженности.

Типовой учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий, ч

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный			Начальной подготовки			Учебно-тренировочный			Спортивного совершенствования		Спортивного мастерства	
	Возраст и год обучения												
	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет	
1	1-й	2-й	3-й	1,2-й	3-й	4-й	1,2-й	3,4-й	5,6-й	До года	Свыше года	Весь период	
Интегральная	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Интегральная	60	65	65	70	80	90	95	100	110	120	125	130	
Техническая	70	80	90	100	105	105	110	115	115	110	100	90	
Тактическая	10	15	20	30	35	40	50	60	70	75	80	80	
Специальная физическая	30	35	40	50	50	50	50	55	60	65	70	75	
Общая физическая	50	50	50	40	40	45	45	40	40	40	40	30	
Контрольные и календарные игры	–	–	–	20	20	25	30	40	44	48	62	78	
Контрольные испытания	20	20	20	20	20	20	20	20	25	25	25	25	
Соревновательные и тренировочные нагрузки за 46 недель (всего)	240	265	285	330	350	375	400	430	464	483	502	508	

Окончание табл. 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка	10	13	15	20	25	30	35	40	45	50	55	55
Восстановительные мероприятия	–	–	–	20	30	33	36	40	44	48	52	56
Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	–	14	20	24	24	28	30
Всего часов за 48 недель	250	278	300	370	405	438	485	530	577	605	637	649
Подготовка в спортивном лагере	30	32	35	35	40	45	50	60	65	70	80	100
Всего часов за 52 недели	300	330	365	405	445	485	540	600	675	710	740	760

Примечание:

- 1) объемы нагрузок футболистов 19–21 лет практически такие же, как у 17–18 летних;
- 2) игроки этих возрастных групп продолжают учиться футболу на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства, но не в футбольных школах, а в командах КФК и 2–3-го дивизионов (лиг);
- 3) играть в официальных (календарных) играх можно только после достижения 12-летнего возраст

4.6. ПЛАНЫ-ГРАФИКИ ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

Годичный план подготовки юных футболистов должен содержать:

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

Рациональное соотношение программного материала на этажах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки. Всего таких графиков 12, по одному для каждого годового цикла многолетней подготовки. Примерные планы такого типа приведены в таблицах 5–16.

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

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

Структура нагрузок для подготовки учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования, составленных из игроков 12–17 лет, имеет четко выраженные особенности для подготовительного и соревновательного периодов. Они должны быть отражены в годовых планах подготовки. В зависимости от продолжительности летнего отдыха возможно незначительное превышение годового объема нагрузок, его величина во всех таблицах составляет 10%.

План-график распределения программного материала в годовом цикле для групп спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения (5 лет) Таблица 5

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль*
Интегральная	10	2	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	-
Техническая	95	7	8	9	9	10	9	9	10	8	8	8	-
Тактическая	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Специальная физическая	30	5	5	2	2	1	2	2	2	3	2	4	-
Общая физическая	108	7	8	10	10	11	11	11	11	11	9	9	-
Соревнования (игры)	16	2	2	2	2	2	-	-	-	2	-	4	-
Тестирование	8	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
Восстановительные мероприятия	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Теоретическая	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	300	30	27	27	27	28	25	25	27	28	27	29	-

* Рекомендуется как месяц отдыха (для детей) и отпуска (для преподавателей). (В табл. 5–16.)

План-график распределения программного материала в годичном цикле для группы спортивно-оздоровительного этапа второго года обучения (6 лет) Таблица 6

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Интегральная	15	2	2	1	1	1	-	1	1	2	2	2	-
Техническая	90	10	10	9	8	7	5	7	7	8	9	10	-
Тактическая	15	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	-
Специальная физическая	35	5	5	3	3	2	2	2	3	3	3	4	-
Общая физическая	112	13	14	19	8	8	8	10	11	9	10	12	-
Соревнования (игры)	10	3	3	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Тестирование	20	4	-	4	-	-	4	-	4	-	4	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Теоретическая	13	2	2	1	2	1	2	2	-	1	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	330	41	38	29	23	20	22	24	28	25	32	32	-

План-график распределения программного материала в годичном цикле для группы спортивно-оздоровительного этапа третьего года обучения (7 лет) Таблица 7

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль

Интегральная	15	4	4	2	1	1	1	2	3	3	2	2	-
Техническая	90	10	10	10	10	9	6	7	8	9	10	11	-
Тактическая	15	2	3	3	2	-	2	2	2	2	3	2	-
Специальная физическая	35	4	4	5	5	-	2	2	4	3	4	4	-
Общая физическая	112	12	13	8	8	11	10	11	12	8	7	6	-
Соревнования (игры)	10	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тестирование	20	4	-	4	-	-	4	-	4	-	4	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Теоретическая	13	3	3	1	2	1	2	2	-	1	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	365	43	41	33	28	22	27	26	33	26	30	25	-

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки первого года обучения (8 лет) Таблица 8

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Интегральная	30	5	5	2	2	1	1	2	3	3	3	3	-
Техническая	110	7	8	13	9	19	7	10	11	12	6	8	-
Тактическая	35	5	5	4	3	3	1	2	2	3	3	4	-
Специальная физическая	50	5	6	6	6	2	3	3	5	4	5	5	-
Общая физическая	100	6	8	9	9	10	7	11	11	12	7	10	-
Соревнования (игры)	30	3	3	3	2	2	4	2	2	2	3	4	-
Тестирование	10	3	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-
Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-
Теоретическая	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	405	38	39	41	35	41	27	34	38	40	36	36	-

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки второго года обучения (9 лет) Таблица 9

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Интегральная	38	6	6	3	2	2	1	2	3	4	4	5	-
Техническая	110	14	15	11	9	9	7	8	8	9	10	10	-

Тактическая	39	4	4	3	3	3	1	2	2	4	4	5	-
Специальная физическая	55	5	6	6	6	5	4	4	5	4	5	5	-
Общая физическая	95	10	10	8	8	7	8	10	11	9	6	8	-
Соревнования (игры)	33	5	5	2	8	1	1	2	3	4	3	5	-
Тестирование	20	4	1	4	2	3	4	-	4	-	4	-	-
Восстановительные мероприятия	30	3	4	3	3	1	2	3	3	2	2	2	-
Теоретическая	25	3	3	2	2	-	2	2	3	3	2	2	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	445	54	54	42	35	31	30	33	42	39	40	42	-

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

Виды подготовки	Всего часов	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Интегральная	45	6	6	3	3	3	3	3	4	5	5	4	-
Техническая	110	14	14	10	9	9	7	7	7	10	11		
Тактическая	45	5					3	3	3	4	4	12	-
Специальная физическая	55	8	5	4	4	4	3	3	5	4	5	5	-
Общая физическая	100	6	9	6	4	2	8	8	8	9	9	6	-
Учебные и официальные игры	45	4	12	9	9	8	3	4	4	5	4	9	-
Тестирование	20	4	6	3	3	2	4	-	4	-	4	5	-
Восстановительные мероприятия	33	3	-	4	-	-	2	2	3	3	3	-	-
Теоретическая	30		4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	4	3	3	2				-	-	3	-
Всего часов	540	61	60	45	38	33	35	32	41	42	48	48	-

План-график распределения программного материала в годичном цикле для группы этапа начальной специализации первого года обучения (11 лет) Таблица 11

Виды подготовки	Всего часов	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Интегральная	50	7	7	3	3	2	4	5	4	5	5	5	-
Техническая	110	14	15	10	9	9	7	8	9	9	10	10	-
Тактическая	50	6	6	5	5	4	2	3	3	5	5	6	-
Специальная физическая	50	5	5	4	6	4	3	4	5	4	5	5	-
Общая физическая	125	11	11	9	9	8	12	14	15	14	12	10	-

Учебные и официальные игры	45	5	5	4	4	2	2	2	4	6	6	5	—
Тестирование	20	4	—	4	-	-	4	—	4	—	4	—	—
Восстановительные мероприятия	36	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	—
Теоретическая	35	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	—
Инструкторская и судейская практика	14	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	—
Всего часов	600	60	58	48	43	36	41	43	52	51	55	50	—

План-график распределения программного материала в годичном цикле для группы этапа начальной специализации второго года обучения (12 лет) Таблица 12

Виды подготовки	Всего часов	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Интегральная	60	9	10	5	5	3	4	5	4	5	5	5	—
Техническая	113	14	15	9	10	10	7	9	9	10	10	10	—
Тактическая	65	8	8	6	6	5	2	5	5	7	6	7	—
Специальная физическая	65	8	8	6	6	3	5	5	6	5	6	7	—
Общая физическая	110	13	14	9	9	6	9	8	10	11	9	12	—
Учебные и официальные игры	48	6	6	6	4	-	-	2	6	6	6	—	—
Тестирование	20	2	4	—	2	-	2	2	2	2	2	—	—
Восстановительные мероприятия	40	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	—
Теоретическая	42	4	6	4	4	4	2	2	3	3	4	4	—
Инструкторская и судейская практика	20	3	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	—
Всего часов	675	71	78	51	51	34	36	43	51	55	53	58	—

План-график распределения программного материала в годичном цикле для группы этапа начальной специализации третьего года обучения (13 лет) Таблица 13

Виды подготовки	Всего часов	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Интегральная	67	9	10	5	6	5	4	5	5	6	6	6	—
Техническая	115	14	15	9	10	10	9	9	9	10	10	10	—
Тактическая	70	9	9	6	6	5	4	5	5	7	7	7	—
Специальная физическая	71	10	10	6	6	5	5	5	6	5	6	7	—
Общая физическая	110	13	14	9	9	6	9	8	10	11	9	12	—
Учебные и официальные игры	54	6	6	6	6	-	-	6	6	6	6	6	—

Тестирование	20	2	4	–	2	–	2	2	2	2	2	2	–
Восстановительные мероприятия	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	–
Теоретическая	45	4	6	4	4	4	4	4	4	3	4	4	–
Инструкторская и судейская практика	24	3	3	2	1	1	3	3	2	2	2	2	–
Всего часов	710	74	81	51	54	40	44	51	53	56	53	60	–

План-график распределения программного материала в годичном цикле для группы этапа углубленной специализации первого года обучения (14 лет) Таблица 14

Виды подготовки	Всего часов	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль*
Интегральная	80	10	10	8	6	5	5	6	7	7	8	8	–
Техническая	120	14	15	10	8	7	9	10	11	11	12	13	–
Тактическая	90	10	10	9	8	8	5	6	8	8	9	9	–
Специальная физическая	90	10	10	9	8	8	5	6	8	8	9	9	–
Общая физическая	90	6	8	9	10	12	12	10	8	6	4	5	–
Учебные и официальные игры	54	6	6	6	4	2	2	4	6	6	6	6	–
Тестирование	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	–
Восстановительные мероприятия	48	4	5	3	4	4	6	4	4	5	5	4	–
Теоретическая	50	4	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	–
Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	–
Всего часов	740	68	74	64	58	54	53	55	60	59	61	62	–

План-график распределения программного материала в годичном цикле для группы этапа углубленной специализации первого года обучения (15 лет) Таблица 15

Виды подготовки	Всего часов	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль*
Интегральная	100	12	12	10	8	6	6	8	9	9	10	10	–
Техническая	110	13	14	9	7	7	9	9	9	10	11	12	–
Тактическая	100	11	11	10	9	9	5	7	9	9	10	10	–
Специальная физическая	100	11	11	10	8	8	5	9	9	9	10	10	–
Общая физическая	80	5	6	7	9	11	12	10	7	5	4	4	–
Учебные и официальные игры	60	6	6	6	6	4	4	4	6	6	6	6	–
Тестирование	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	–
Восстановительные мероприятия	52	4	5	5	4	4	6	5	5	5	5	4	–
Теоретическая	55	4	6	6	6	6	4	4	4	6	5	4	–

Инструкторская и судейская практика	28	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2	2	–
Всего часов	760	70	75	67	63	61	56	61	62	63	65	64	–

План-график распределения программного материала в годичном цикле для группы этапа углубленной специализации первого года обучения (16 лет и более) *Таблица 16*

Виды подготовки	Всего часов	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль*
Интегральная	110	13	13	13	9	8	6	7	9	10	11	11	–
Техническая	100	12	13	8	7	6	8	8	8	9	10	11	–
Тактическая	105	12	12	10	9	9	5	7	9	10	11	11	–
Специальная физическая	110	12	11	9	8	8	7	10	11	12	11	11	–
Общая физическая	70	5	5	5	7	9	11	9	6	5	4	4	–
Учебные и официальные игры	80	7	7	7	7	6	4	4	7		7	7	–
Тестирование	22	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	–
Восстановительные мероприятия	52	4	5	5	4	4	6	5	5	5	5	4	–
Теоретическая	55	4	6	6	6	6	4	4	4	6	5	4	–
Инструкторская и судейская практика	28	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2	2	–
Всего часов	760 и более	73	76	67	63	62	56	59	63	68	68	67	–

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

При разработке этого раздела программы авторы исходили из специфики детско-юношеского футбола, особенностей системы соревнований в каждой возрастной группе, возрастной динамики личностных и физических качеств, задач, которые необходимо решать на каждом этапе многолетней подготовки футболистов.

Программный материал для практических занятий представлен следующими документами:

- перспективный план многолетней подготовки юных футболистов (один из вариантов такого плана представлен в табл. 4);
- план-график на учебный год (табл. 5–16);
- планы на подготовительный и соревновательный периоды (для футболистов 12 лет и старше) или месячные планы (для футболистов 6–11 лет);
- планы на тренировочный микроцикл и межигровой цикл;
- план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- картотека учебно-тренировочных упражнений: специфических (футбольных); частично специфических (упражнения из других игровых видов спорта); неспецифических (координационные, акробатические, гимнастические, беговые и другие упражнения).

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ (ФУТБОЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА

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

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- вариативность скорости (мощности, интенсивности). Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки.

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- расположение на поле игроков;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;

скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
 число повторений упражнения;
 длительность интервалов отдыха между повторениями;
 характер отдыха;
 число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки.

Основными в футболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а также специально-подготовительные упражнения.

Краткая характеристика игр приведена в табл. 17.

Большие, средние и малые игры			Таблица 17
Возраст футболистов, лет	Размеры игровой площадки (поля), м	Продолжительность игры, мин	Число игроков в команде
8	46,5×34,5	2 по 20	6×6 без вратарей
9	69×35,5	2 по 20	7×7 с вратарями
10	69×35,5	2 по 20	7×7 с вратарями
11	71×69	2 по 25	9×9 с вратарями
12	71×69	2 по 25	9×9 с вратарями
13	104×69	2 по 30	11×11
14	104×69	2 по 35	11×11
15	104×69	2 по 40	11×11
16	104×69	2 по 40	11×11
17 и старше	104×69	2 по 45	11×11

ПЛАНИРОВАНИЕ В МИКРОЦИКЛАХ ПОДГОТОВКИ

Существующие нормативные требования разрешают участвовать в соревнованиях по футболу детям начиная с 12-летнего возраста. Для подготовки к ним целесообразно иметь программы микро-, мезо- и макроциклов (или малых, средних и больших циклов). В табл. 18 приведена одна из таких программ.

Таблица 18

Вариант распределения нагрузок в тренировочном микроцикле

Средства тренировки	Тренировочные дни и распределение нагрузок в микроцикле, мин					
	1-й	2-й	3-й	5-й	6-й	Всего

Тренировочные игры:						
большие игры	—	—	30	—	30	60
средние игры	—	20	—	20	—	40
малые игры	30	15	—	15	—	60
Объем игр, мин	30	35	30	35	30	160
Специально-подготовительные упражнения (СПУ):						
освоение техники игры	10	30	20	10	20	90
освоение тактики игры	20	10	—	20	—	50
Объем упражнений, мин	30	40	20	30	20	140
Общеподготовительные упражнения для воспитания:						
скоростные	10	10	15	15	10	60
на гибкость	15	—	10	—	15	40
на выносливость	10	10	10	10	10	50
силовые	—	5	—	—	5	10
Объем упражнений, мин	35	25	35	25	40	160
Объем за дни и цикл, мин	95	100	85	90	90	460

В качестве примера приводим программу «втягивающего» микроцикла подготовительного периода на этапе спортивного совершенствования

Программа «втягивающего» микроцикла

1-й день Разминка: стретчинг и жонглирование мячом любой частью тела – 15 мин.

Основная часть.

Равномерный бег трусцой с ЧСС не более 150 уд./мин – 15 мин.

Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин.

Работа на силовых тренажерах (по одному подходу на основные мышечные группы, в каждом подходе – по 10–12 повторений, пауза отдыха между подходами – 30 с) – 25 мин.

Стретчинг – 10 мин

2-й день Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч – 15 мин. Основная часть.

Переменный бег с максимальной ЧСС не более 160 уд./мин – 20 мин

Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин

Повторный бег прыжками с усилием 50–70% максимума на отрезках 30–50 м, (6 повторений, пауза отдыха между повторениями – до 1 мин).

Жонглирование мячом любыми частями тела – 10 с, 20 с, 30 с, 40 с, 50 с, 60 с, 50 с, 40 с, 30 с, 20 с, 10 с.

Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин

3-й день □ Бег трусцой – 10 мин, стретчинг и беговые упражнения.

Акробатические упражнения: направленные на освоение умений управлять своим телом во времени и пространстве, улучшению работы вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть.

Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

Стойка на лопатках.

Техника выполнения. И.п. – упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

«Мост» из положения лежа на спине.

Техника выполнения. Лечь на спину, стопы незначительно развернуть наружу. Руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки.

Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Игровое упражнение: N против N игроков на площадке 15–30 м □ 10–20 м, разделенной на две зоны; завести мяч на бровку, 2 повторения по 15 мин, пассивная пауза – 2 мин.

Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин

4-й день

Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин.

Бег с равномерной скоростью при средней ЧСС 150–160 уд./мин – 25 мин.

Стретчинг и работа на силовых тренажерах (повторение работы первого дня в тренажерном зале) – 25 мин.

Бег трусцой – 5 мин

5-й день

Упражнения для развития координационных способностей футболистов

(гимнастический зал) – 40 мин.

И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо.

При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями

И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 –

прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

И.п. – стоя боком, руки на поясе. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону.

Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения

Бег с изменением направления движения по числу хлопков.

Если 1 хлопок – поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

И.п. – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед).

Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на 2 ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево; 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.

И.п. – стоя левым боком. На счет 1–6 – бег скрестным шагом; на счет 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем – из и.п. стоя правым боком вперед; на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

И.п. – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 10–15 м. Следить за положением таза.

И.п. – полуприсед. На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяют возраст юных футболистов.

Водное поло, плавание – 30 мин

6-й день

Ручной мяч в игровом манеже, N против N игроков – 10 мин.

Стретчинг – 10 мин.

Рывки с мячами на отрезках 30 м, 25 м, 20 м, 15 м, 10 м, 15 м, 30 м; 50 м.

Игра 3 тайма по 15 мин с заданиями: а) быстрый выход из обороны; б) ограничение касаний при завершении атак) игра по правилам футбола.

Стретчинг – 10 мин

7-й день

Отдых и восстановительные мероприятия

Юные игроки 12 лет и старше начинают играть в официальных соревнованиях, и поэтому в годичных циклах подготовки у них выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Основу соревновательного периода составляют межигровые микроциклы с одной игрой в неделю.

Такой ритмичный цикл позволяет:

- ограничить число игр до 30 в год;
- использовать в достаточно большом объеме развивающие обучающие упражнения.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 7 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 7 до 9 лет; с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 19 лет.

На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

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

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

В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то что после 12 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся невозможными. Именно по этой причине тренер, работая с детьми этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

Отбор юных вратарей

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

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

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

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

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

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

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

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

Эти особенности характеризуют:

высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых

эпизодах;

быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;

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

высокие показатели специальной ловкости;

нормативные показатели развития базовых физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

чтобы руки и ноги находились на одной линии по ходу полета мяча движения тела подстраивались под мяч.

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

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

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

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

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

Техника приема мяча в падении. Этот прием используют, когда нет возможности сделать одну линию – «мяч – тело». При этом отрыва от газона не происходит. Под падением понимают свободно контролируемое движение, главная задача которого – овладение мячом.

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

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

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

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

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

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

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

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

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру.

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

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

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

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

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

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

Тренировки предлагается построить следующим образом:

– Первую половину первой в недельном цикле тренировки проводят с тренером вратарей на общекомандном занятии, где уделяют внимание обучению техническим приемам, а также

увеличению объема двигательных навыков.

– Вторая тренировка в недельном цикле – специализированная, в ней принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти тренировки должны быть насыщены играми с использованием технических вратарских приемов. Это позволит не только продолжать образовательный процесс, но и развивать игровое мышление.

Существенным моментом является то что на занятии будут присутствовать только вратари. Так как большинству детей присуще наглядно-образное понимание действительности, возможность видеть выполнение упражнений, действий со стороны, глядя на других вратарей, ускорит процесс формирования двигательных образов, что, несомненно, положительно скажется на освоении технических приемов.

Данным тренировкам присуща специфическая атмосфера, вызванная сочетанием соперничества между занимающимися, с одной стороны, и духом товарищества – с другой, позволяет тренеру создавать необходимую психологическую среду, которая способствует воспитанию таких качеств, как трудолюбие, смелость, терпение, внимание, отношение к футболу и т.д.

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

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

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

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

Каждый месяц блока имеет свою техническую направленность. Например, в сентябре идет обучение выбору позиции, принятию правильной стойки, ловли нижних, средних и верхних мячей. Октябрь посвящен обучению технике приема мяча падением, а ноябрь – ловле мяча на перехвате. Такое разделение по технической направленности связано, в первую очередь, с необходимостью повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей и для

приобретения специальных умений, которые в дальнейшем, при продолжении повторений занятий одной направленности, преобразовываются в двигательный навык.

Согласно принципам спортивной тренировки, по мере освоения технических приемов их сложность должна увеличиваться, не теряя преемственности с изученным ранее материалом. Поэтому второй и третий блоки подготовки по своей структуре идентичны первому блоку. Принципиальным отличием в них является степень сложности технических приемов. Так, например, во втором блоке ловлю мяча осуществляют не на месте, а после выполнения перестроений, что гораздо труднее для выполнения, в связи с принятием решения о своевременной остановке и сохранении при этом правильной позиции, но что гораздо ближе к содержанию игры в футбол. В третьем блоке используют такой методический прием, как обучение ловле мяча на два темпа. При выполнении таких упражнений сложность заключается в умении быстро выбирать способ действия для приема каждого из двух мячей, направленных поочередно в створ ворот, с минимальным промежутком во времени между ударами.

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

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

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

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

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

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

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

Типовой учебный план теоретической подготовки (темы и часы)

Таблица 19

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

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и

периферической нервной системы в управлении работой мышц.

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

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

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

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

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

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

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

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

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

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

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

технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

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

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

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

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

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

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

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

Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный.

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических

действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

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

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

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

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

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

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.

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

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

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

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

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

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

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

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

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

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

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

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

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

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

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

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи. Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

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

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

уверенностью;

способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;

стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;

способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;

умением сотрудничать с тренером и с партнерами;

истинным профессионализмом;

быть генератором создания «командного духа»;

способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;

готовностью выполнить большие нагрузки;

умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;

стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

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

научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

□ научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

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

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

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

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание в широком смысле слова – это процесс систематического и целенаправленного

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

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

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

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

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

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;
- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Воспитанный игрок:

играет жестко, но не жестоко;

не оскорбляет соперников, партнеров, судью и его помощников, любителей футбола;

всегда корректен с представителями средств массовой информации;

строже всего судит себя, а не партнеров, тренеров, погоду, качество поля и т.п.

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

ЛИТЕРАТУРА

1. *Андреев С.Н.* Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. *Котенко Н.В.* Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
5. *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
6. *Тунис Марк.* Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
7. *Латишин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
8. *Bischops / Gerards.* Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003. – 162 p.