

Рассмотрено и одобрено  
на тренерском совете  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_» 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы  
\_\_\_\_\_ Д.Е. Сергеев  
«\_\_\_\_» 20 \_\_\_\_ г.

## **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта России от 25.10.2019 № 880

Для спортсменов полного цикла обучения (этапы НП, ТЭ, ССМ, ВСМ)

Срок реализации от 1 до 10 и более лет

г. Пенза, 2020

## **Оглавление**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
1.1 Этап спортивной подготовки .....	9
Этап начальной подготовки .....	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) .....	10
Этап совершенствования спортивного мастерства .....	11
Этап высшего спортивного мастерства .....	11
1.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «футбол» .....	11
1.3. Режим тренировочной работы .....	12
1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	16
1.5. Предельные тренировочные нагрузки .....	18
1.6. Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	22
1.7. Структура годичного цикла .....	22
1.8. Требования к количественному и качественному составу .....	25
1.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	26
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	28
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий .....	28
2.2. Теоретическая подготовка.....	29
2.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	33
Общие требования безопасности:.....	34
2.4. Рекомендуемые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки.....	35
2.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	36
2.6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля .....	37
2.7. Программный материал для практических занятий каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки .....	39
Общая физическая подготовка (для всех групп).....	39
Специальная физическая подготовка (для всех групп).....	40
2.8. Воспитательная работа .....	48
2.9. Рекомендации по организации психологической подготовки .....	50
2.10. Применение восстановительных средств.....	51
2.11. Антидопинговые мероприятия.....	53
2.12. Инструкторская и судейская практики .....	54

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	56
3.1.    Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «футбол».....	56
3.2.    Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	56
<b>На этапе начальной подготовки:.....</b>	<b>56</b>
3.3.    Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля .....	57
3.4.    Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	58
Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовки.....	61
4.    ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	64
5.    ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРИПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ .....	67

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - ПСП) – программа поэтапной подготовки физических лиц по футболу, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе, разработанная и реализуемая Муниципальным автономным учреждением «Центр развития футбола «Зенит» г. Пензы (далее МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы) на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта России от 25 октября 2019 года № 880. В ПСП используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

**Футбол** – олимпийский вид спорта; предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площади стадиона или спортивного зала соответствующих размеров.

**Футболист** – спортсмен, систематически занимающийся футболом, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях по футболу.

**Спортивная подготовка** – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – часть процесса спортивной подготовки, которая направлена на совершенствование физических (двигательных) качеств, обеспечивающих эффективную технику и тактику игры.

**Физическая подготовленность** – совокупность количественных и качественных показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

**Тактическая подготовка (ТакП)** – часть процесса спортивной подготовки, которая обеспечивает объем, разносторонность и эффективность игровых действий футболистов.

**Техническая подготовка (ТехП)** – часть процесса спортивной подготовки, которая преимущественно направлена на овладение техникой футбола и совершенствования в ней. Включает также и овладение техникой всех тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке футболистов.

**Спортивный резерв** – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд Пензы, а также в состав сборных команд Поволжского Федерального округа и Российской Федерации по футболу.

**Правила спортивных соревнований по футболу** – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения спортивных соревнований по футболу, права и обязанности участников, их секундантов,

судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими международными спортивными организациями.

**Положение о соревнованиях по футболу** – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований по футболу: цели и задачи соревнования; организацию и руководство; место и сроки проведения; условия допуска участников команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

**Спортивные разряды и звания по футболу** – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в соответствии с Положением о Единой Всероссийской спортивной классификации (далее - ЕВСК).

Футбол – (от англ. football, от foot – нога, ball – мяч) командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приемы техники игры вратаря. Спортсмен-футболист должен быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока.

Цель программы – обеспечить всестороннюю физическую подготовку, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса.

Главная задача учебно-тренировочного процесса – формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярных видов спорта среди разных слоев населения.

Футбол – это командная игра со своими законами и правилами.

Отличительными особенностями современного футбола является возросшая интенсивность игры и жестокая борьба по всему полю. Эти особенности являются следствием не только рационализации техники и тактики, но прежде всего более высокого уровня физической работоспособности футболистов. Кроме того, в футболе действуют общие

закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. Поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

Тренеры готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 5-10 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбольного будущего».

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым:

- в нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника;
- уменьшится время на принятие решений;
- возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников;
- станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе;
- скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Текущее состояние детско-юношеского футбола в России требует пересмотра организации работы с юными футболистами в детских футбольных центрах, отказа от командного спортивного результата как основного критерия качества работы тренеров детских и юношеских команд.

При этом, несмотря на то, что командный результат не является характеристикой качества работы детского тренера, но команда, выходя на футбольное поле на очередную игру должна быть нацелена на достижение общекомандного результата. Высокая значимость спортивного командного результата как основного критерия качества работы детского тренера провоцирует форсирование подготовки футболиста, нацеливания детей на командный результат, отказ от подготовки отдельного футболиста. Этим наносится серьезный вред индивидуальному развитию игрока в детском и юношеском возрасте, провоцируя отсутствие самостоятельности в принятии решения в отдельном игровом эпизоде, что становится особенно заметно на более поздних этапах подготовки и лимитирующим фактором, практически не поддающимся коррекции на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В будущем времени особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Таким образом, прежде чем хорошо играть в футбол, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы и связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Основной показатель работы МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечении каждого года), вклад в подготовку: молодежного и основного составов команд «Зенит».

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие нахождения занимающихся в МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы.

В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах могут компенсировать более низкие в других). ПСП определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап;
- Этап совершенствования спортивного мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства.

Таблица 1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	4

Каждому этапу спортивной подготовки поставлена задача с учетом возраста, возможностей и требований подготовки футболистов. Выполнение задач предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительных – профилактических мероприятий; просмотр учебных видеозаписей; соревнований по футболу; прохождение инструкторской и судейской практики; обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора; организации систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам спортивной этики, организованности, дисциплины, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации спортивно-восстановительной работы. Программа составлена

так, что для каждого этапа спортивной подготовки используется только новый материал. Материал по технической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

## **1.1 Этап спортивной подготовки**

Большое значение имеет четкая организация всего тренировочного процесса своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример тренера, высокая требовательности к себе и спортсменам, постоянная забота о лицах, проходящих спортивную подготовку.

Для перевода с одного этапа на другой спортсмены должны выполнять установленные нормативные требования программы. В случае не выполнения этих требований лица, проходящие спортивную подготовку на следующий год не переводятся. Такие спортсмены, кроме этапа высшего спортивного мастерства, могут продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки. Для зачисления в группу спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства необходим спортивный разряд «второй спортивный разряд» и выполнившие приемные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью. Чтобы лучше организовать тренерскую работу, тренировки футболистов, сделать тренировочный процесс более интересным, тренер пользуется различными формами организации занятий. Организуются занятия общей и специальной физической подготовки, игровые и теоретические – лекции и беседы, просмотры видеофильмов.

В тренерской работе практические занятия разделяются по своей направленности, содержанию, структуре. Различие их зависит от задач, стоящих перед тренером на том или ином этапе тренировки.

Общая задача всех практических занятий – повысить всестороннее физическое развитие, их спортивное мастерство; каждое из занятий вместе с тем имеет и конкретные задачи. Содержание занятий определяется задачами тренировки, технической подготовленностью их тренированности, учебными технико-тактическими задачами, стоящими перед ними. Тренер, планируя на

основе программы общий курс обучения или тренировки футболиста, последовательно вводит в занятия новый материал – для изучения или усвоенный ранее – для совершенствования.

Каждое занятие, таким образом, служит частью всего курса обучения и тренировки и в тоже время представляет собой законченный процесс, в котором решается та или иная задача.

Занятия по общей и специальной физической подготовке и игровые тренировки помогают более полно раскрыть функциональные возможности организма у лиц, проходящих спортивную подготовку, развивают и совершенствуют такие физические качества как быстрота, скорость, выносливость, сила. В зависимости от календарного плана соревнований, от тех задач, которые поставлены на определённый период подготовки, тренер увеличивает или уменьшает количество этих занятий от общего объема тренировок.

### **Этап начальной подготовки**

На этап начальной подготовки в МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы зачисляются дети старше 7 лет, желающие заниматься футболом. Поступление в МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы осуществляется на основании «Положения о порядке приема, перевода, отчисления, временного отстранения лиц, проходящих спортивную подготовку в Центре детского и юношеского футбола Муниципального автономного учреждения «Центр развития футбола «Зенит» г. Пензы».

Отбор в группу и перевод между группами производится на основании «Положения о приеме контрольно-переводных нормативов в Центре детского и юношеского футбола Муниципального автономного учреждения «Центр развития футбола «Зенит» г. Пензы».

В конце этапа производится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу.

На этапе начальной подготовки результатом является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Этап формируется на основе индивидуального отбора из числа юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На тренировочном этапе результатом являются:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этапе совершенствования спортивного мастерства результатом является:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

На этапе высшего спортивного мастерства результатом является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, по Программе на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

## **1.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»**

Для участия в спортивных соревнованиях необходимо выполнение следующих требований:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях и правилам вида спорта «футбол»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «футбол»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен направляется на спортивные соревнования учреждением, реализующим спортивную подготовку в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнования и спортивных мероприятиях.

Таблица 2

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	-	-	-
Основные	-	-	-	1	1	1
Игры	22	22	25	30	35	48

### 1.3. Режим тренировочной работы

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

Таблица 3

### Требование к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Количество часов в неделю</b>	6	9	12	16	21	24
<b>Количество тренировочных занятий в неделю</b>	3	4	5	7	9	10
<b>Общее количество часов в год</b>	312	468	624	832	1092	1248
<b>Общее количество тренировочных занятий в год</b>	156	208	260	364	468	520

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

**Малая нагрузка** – занятие продолжительностью 45-90 минут с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения на гибкость и координацию.

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборства и больших перемещений).

В тактическую подготовку – упражнения на взаимодействия вдвоем, в звеньях, в линиях, игры в уменьшенных составах ( $5\times 5$ ,  $6\times 6$ ).

**Средняя нагрузка** – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со

средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливостью (средние дистанции).

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в игровых взаимодействиях).

В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровых упражнений  $3\times 2$ ,  $4\times 3$ ,  $4\times 2$  и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном уроке.

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

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

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

Большая нагрузка – свыше 145 сердечных сокращений; Средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений; Малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой стоимости с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу (Таблица 4). Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения частоты сердечных сокращений (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Таблица 4  
**Оценка величины тренировочной нагрузки**

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность %	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки

175	87	120 90 60 30	21000 15750 10500 5250	Большая Большая Средняя Мала я
165	79	150 120 90 60 30	24750 19800 14850 9900 4950	Большая Большая Большая Средняя Малая
150	66	150 120 90 60 30	22500 18000 13500 9000 4500	Большая Большая Средняя Средняя Малая
130	50	180 150 120 90 60 30	23400 19500 15600 11700 7800 3900	Большая Большая Большая Средняя Малая Малая

Таблица 5

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Вид подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Объем физической нагрузки (%), в том числе	46-52	46-52	45-53	58-64	57-67	49-57
1.1	Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52	36-40	17	9-11	7-9
1.2	Специальная физическая нагрузка (%)	-	-	7-9	35-39	42-48	30-34
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-9	35-39	42-48	30-34

2	Техническая подготовка (%)	46-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
3	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	1-2	7-9	11-13	19-20	28-31
4	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
5	Медицинская и медико-биологические мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3
6	Восстановительные мероприятия (%)	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6	4-6

#### **1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие, в установленном законодательством Российской Федерации порядке, медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятия футболом.

Многолетний процесс спортивной тренировки в МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «футбол». Одним из основных условия высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в спортивной школе ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта футбол.

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей (Таблица 6). Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

В возрасте 10-11 лет рост спортивного мастерства юных футболистов

обусловлен преимущественно уровнем скоростных и скоростно-силовых качеств, а также показателями разносторонности техники и тактики игры.

Для 12-13 летних футболистов в плане роста спортивного мастерства преобразующее значение имеют показатели физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных двигательных действиях, в соревновательных объемах техники и тактики.

Уровень развития спортивного мастерства футболистов 14-15 лет преимущественно обусловлен следующими показателями: масса тела, скоростно-силовые качества, соревновательный и тренировочный объем разносторонности техники, соревновательная разносторонность тактики игры, которая имеет обратную взаимосвязь с общим объемом технико-тактических действий. Значительно возрастает влияние комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в сложно-координационных двигательных действиях.

Спортивное мастерство футболистов 16-18 лет преимущественно обуславливают такие факторы, как длина тела, физическая работоспособность, комплексное проявление быстроты, ловкости и техники в сложно-координационных действиях, соревновательные объемы разносторонности техники и тактики. Наметившаяся в предыдущей возрастной группе тенденция к количественному расширению комплекса доминантных признаков в структуре соревновательной деятельности у футболистов 16-18 лет характеризуется стабилизацией показателей.

Таблица 6

**Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов**

Возраст	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Ловкость	И	И	В	Ц						
Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц	П			
Равновесие	И	И	И	И						
Гибкость		В	И	Ц						
Быстрота	Ц	Ц	В	И						
Нарастание скорости движения			В	И						
Сила				И	И				Ц	
Развитие скоростно-силовых качеств				В	В					
Выносливость общая	И		И		И		И			
Выносливость скоростная			В						Ц	
Выносливость скоростно-силовая									Ц	
Работоспособность					И	И	П		Ц	

Реакция на движущийся объект		И	И						
Интенсивное формирование системы организма			О	О	О			О	
Половое созревание					ОС	ОС			
Не способны к продолжительной работе	О	О							
МХ темпы прироста роста							О		
Школа футбола					О	О	О		
Легкое овладение простыми формами движения	О	О	О						
Начальное обучение технике				О					
Лучший возраст обучаемости					О				
Обучение навыкам ведущей стороны	О	О	О	О	О				
Обучение навыкам не ведущей стороны					О	О	О	О	
Выбор игрового амплуа							О		
Выполнение технических приёмов в усложнённых условиях							О	О	О

**И** - интенсивное развитие; **В** - наиболее высокие темпы развития; **Ц** - целенаправленное развитие; **П** - развивается плохо; **С** - снижение показателей; **О** - основной период

Тренеру необходимо понимать, что ребенок – это не уменьшенная копия взрослого. У каждой возрастной группы детей своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов.

## 1.5. Предельные тренировочные нагрузки

Тренировочный процесс в МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Таблица 7

### Перечень тренировочных мероприятий

№ п/ п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочн ого мероприятия
		Этап начальн ой подгото вки	Тренировоч ный этап (этап спортивной специализац ии)	Этап совершенств ования спортивного мастерств а	Этап высшего спортивн ого мастерст ва	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1. 1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяетс я организацией ,
1. 2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	осуществляю щей спортивную подготовку
1. 3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1. 4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14	

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>						
2. 1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2. 2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2. 3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2. 4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Таблица 8  
**Объем соревновательной деятельности**

Воз	Продолжительно	Поле	Ворот	Мя	Состав	Замены	Кол-во	Примечани
-----	----------------	------	-------	----	--------	--------	--------	-----------

рас т (ле т)	суть игры		а	ч	ы		игр	е
7	2*20мин + 10 мин перерыв	40*20 м	3*2	4	6*6+вратарь	Не ограничены	Товарищеские игры и турниры одного возраста	2 состава, без офсайда
8	2*20мин + 10 мин перерыв	40*20 м	3*2	4	6*6+вратарь	Не ограничены	Товарищеские игры и турниры одного возраста	2 состава, без офсайда
9	2*20мин + 10 мин перерыв	40*20 м	3*2	4	6*6+вратарь	Не ограничены	Товарищеские игры и турниры одного возраста	2 состава, без офсайда
10	2*20мин + 10 мин перерыв	60*40 м	3*2	4	7*7+вратарь	Не ограничены	Товарищеские игры и турниры одного возраста	2 состава, без офсайда
11	2*25 мин + 10 мин перерыв	65*45 м	5*2	4	8*8+вратарь	Не ограничены	До 20 офиц.игр	2 состава, без офсайда
12	2*30 мин + 10 мин перерыв	65*45 м	5*2	5	8*8+вратарь	Не ограничены	До 20 офиц.игр	2 состава, с офсайдами
13	2*30 мин + 10 мин перерыв	Стандарт.	Станд.	5	11*11	Не ограничены	До 30 офиц.игр	Состав, с офсайдами
14	2*35 мин +10 мин перерыв	Стандарт.	Станд.	5	11*11	Не ограничены	До 30 офиц.игр	Состав, с офсайдами
15	2*40 мин + 10 мин перерыв	Стандарт.	Станд.	5	11*11	Не ограничены	До 30 офиц.игр	Состав, с офсайдами
16-17	2*40 мин + 15 мин перерыв	Стандарт.	Станд.	5	11*11	Не ограничены	До 40 офиц.игр	Состав, с офсайдами
18	2*45 мин + 15 мин перерыв	Стандарт.	Станд.	5	11*11	Не ограничены	До 45 офиц.игр	Состав, с офсайдами
Молодежь	2*45 мин + 15 мин перерыв	Стандарт.	Станд.	5	11*11	Не ограничены	До 45 офиц.игр	Состав, с офсайдами

## Материально-техническая база и инфраструктура МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы

- наличие футбольного поля (с натуральным и искусственным покрытием);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию медицинского контроля.

## **1.6. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Индивидуальная спортивная подготовка занимающихся в МАУ ЦРФ «Зенит г. Пензы» планируется тренером в объеме не более 10% от общего объема тренировочного плана на тренировочном этапе, и не более 15% общего объема тренировочного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

## **1.7. Структура годичного цикла**

Годичный план подготовки юных футболистов должен содержать:

- реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рациональное соотношение программного материала на этапах, макроциклах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

Планирование годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще подготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающей относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый законченный

этап тренировочного процесса, задачами которого являются решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В футболе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периодах.

Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований. Рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно отличаются по своей структуре.

Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. На этом этапе 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 различных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру годичного 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 годичных планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по футболу на очередной год».

Годовой план подготовки составляется для каждой тренировочной группы в соответствии с режимом тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся и их подготовленности, календаря соревнований. В планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы). Каждый тренировочный год, или большой цикл тренировки, разделен на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный, а

периоды в свою очередь, разделены на мезоциклы, микроциклы. Такая система многолетней спортивной подготовки позволяет целенаправленно осуществлять тренировочный процесс, который на каждом из этапов имеет свою специфику, обусловленную, прежде всего, возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов. Необходимо помнить, что начиная с тренировочного этапа (периода углубленной специализации), в годичном цикле занятий выделяются вышеперечисленные три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

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

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

Основная направленность тренировки на **общеподготовительном этапе** характеризуется созданием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Тренировочный процесс на **специально-подготовительном этапе** направлен на непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять тренировочный процесс.

У футболистов **соревновательный период** продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает отрядённые трудности в планировании тренировочного процесса. Рекомендуются в соревновательном периоде предусматривать промежуточный и подготовительный этапы, продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере на тренировочных сборах. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживать высокий уровень подготовленности до конца периода. Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержании на протяжении всего соревновательного периода. Техническая подготовка – на

совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях, в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

**Переходный период** начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам.

Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований. Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

Каждые период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

## 1.8. Требования к количественному и качественному составу

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	до одного года	14	25	Выполнить контрольно-нормативные требования программы
	свыше одного года	14	25	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	20	III юношеский разряд
	2	10	20	II юношеский разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	10	18	I юношеский разряд
	4	10	18	III спортивный разряд
	5	10	18	II спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	6	10	II спортивный разряд
	2	4	10	I спортивный разряд

Спортивные разряды присваиваются обучающимся в МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы, сроком на два года, за выполнение требований и норм

Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по результатам официальных соревнований.

В соответствии с Требованиями и условиями их выполнения по виду спорта футбол, мастер спорта России международного класса присваивается мужчинам с 18 лет, мастер спорта России – с 16 лет; кандидат в мастера спорта – с 14 лет; I, II, III спортивные разряды – с 13 лет, юношеские спортивные разряды – с 10 лет.

При присвоении спортивного разряда выдается зачетная классификационная книжка и значок соответствующего спортивного разряда.

### **1.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечением оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 10);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 11).

Таблица 10  
**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4.	Насос для накачивания мячей	комплект	4
5.	Сетка для переноски мячей	штук	2
6.	Стойки для обводки	штук	20
7.	Тренажер «лесенка»	штук	4
8.	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
9.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
10.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	22
11.	Мяч футбольный	штук	22
12.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

Таблица 11

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
				Этапы спортивной подготовки		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Ко л- во	Срок эксплуатации (лет)	Ко л- во	Срок эксплуатации (лет)	Ко л- во	Срок эксплуатации (лет)	Ко л- во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры футбольные	пар	На занимающееся	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Перчатки футбольные	пар	На занимающееся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
3.	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	На занимающееся	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Свитер футбольный для вратаря	штук	На занимающееся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
5.	Футболка с коротким рукавом	штук	На занимающееся	-	-	2	2	2	1	2	1
6.	Шорты футбольные	штук	На занимающееся	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
7.	Щитки футбольные	пар	На занимающееся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
8.	Бутсы футбольные	пар	На занимающееся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Основная цель многолетнего процесса в МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы – 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 основывается на следующих положениях:

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

2. 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.

3. 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 энергетических требований конкретных упражнений.

4. 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, необходимо для успешной соревновательной деятельности в будущем.

5. 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.

В МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы разрабатываются перспективные (на олимпийский цикл), текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Для проведения тренировочного занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются выбранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению и трех практических частей.

Часть первая – подготовительная (разминка). 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. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроочные упражнения.

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

Часть третья – заключительная (заминка). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более ложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов стандартных условиях (школа техники футбола).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка

Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4- частей. Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

## **2.2. Теоретическая подготовка**

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

*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 учреждении. 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, центры по футболу.

*Тема 3. Строение и функции организма человека.*

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечнососудистой, 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) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервномышечного 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 и 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 и 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 и 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 усвоемость 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.

### **2.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований на футбольном поле, спортивном зале, спортивной площадке возлагается на тренера.

## **Общие требования безопасности:**

1. К занятиям по футболу допускаются лица, имеющие медицинский допуск к тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале, при падении на скользкой площадке; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов на поле и в непосредственной близости; при слабо укрепленных воротах; при игре без спортивной экипировки (щитки, бутсы).

4. Тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке, предусмотренной правилами игры.

5. При проведении занятий по футболу на стадионе (в спортивном зале) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить дежурному по спортивному залу МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

## **Требования в технике безопасности перед началом тренировочных занятий:**

1. Перед началом занятий занимающиеся должны надеть спортивную форму и обувь по погоде и в зависимости от места занятий и проверить площадку на наличие посторонних предметов. Снять посторонние предметы и украшения (кольца, цепочки, крестики, часы и т.п.)

2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. Тренер должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

**Требования безопасности во время тренировочных занятий:**

1. Начинать тренировку (игру), делать остановки в тренировке (игре) и заканчивать тренировку (игру) только по команде тренера, строго выполнять правила игры.

2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

6. При плохом самочувствии или получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

**Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Тщательно проверить спортивное помещение (при необходимости).

**Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**2.4. Рекомендуемые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.3, 1.4, 1.5 настоящей Программы.

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

## **2.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Спортивный результат – результат участия в официальных спортивных соревнованиях.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований.

Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядом), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда, кандидата в мастера спорта и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе

анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих их года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. В футболе, начиная с возраста 13 лет, можно планировать выполнение норм I спортивного разряда, для спортсменов 15 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 16 лет и старше – мастера спорта и для спортсменов 18 лет и старше – мастера спорта международного класса. Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки в футболе существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсмена в следующую группу.

## **2.6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятия спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение контролировать все силы, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных и кинетических), способность к психологической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной адаптации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

## **2.7. Программный материал для практических занятий каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

### **Общая физическая подготовка (для всех групп)**

#### **Строевые упражнения**

Понятие о строевом, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

#### **Упражнения с предметами**

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

#### **Акробатические упражнения**

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

### Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

### Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

### Спортивные игры

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

### Лыжи

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км. на время.

### Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

## **Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскoki и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности

бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

### Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

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

### Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

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

### Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для 9 старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

### Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

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

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

## **Программа этапа начальной подготовки (Приложение 1,2)**

На этом этапе воспитанники должны изучать технику игровых приемов.

### ***Ведение мяча:***

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

### ***Жонглирование мячом:***

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- 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 - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

### ***Передачи мяча:***

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:  
а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

### ***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 1x1). Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера 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;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

**Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.**

**Удары в реальной игре:**

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

**Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.**

**Вбрасывание мяча из аута. Техника игры вратаря:**

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
  - ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
  - ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;
  - ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
  - отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
    - бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
    - выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

**Программа тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Приложение 3,4)**

**Удары по мячу ногой:**

- удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удары перекидные (через голову противника);
- резаные удары по летящему мячу;
- удары с полулета (всеми способами);
- удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

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

**Удары по мячу головой:**

- удары серединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

- удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;

- резаные удары боковой частью лба;
- удары в прыжке с падением;
- удары на точность, силу и дальность.

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

#### ***Остановка мяча:***

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- подъемом опускающегося мяча.

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

#### ***Ведение мяча:***

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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

#### ***Ложные движения (финты):***

- обучение финтам.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посыпает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом – финт Месхи; при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближе к нему ногой вправо, обежать противника сзади и овладеть мячом.

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

### **Отбор мяча:**

- при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;
- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

### **Вбрасывание мяча:**

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;
- с разбега: на точность и дальность.

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

### **Техника игры вратаря:**

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;
- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;
- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;
- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

## **Программа этапа совершенствования спортивного мастерства (Приложение 5)**

### **Удары по мячу ногой:**

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

### **Удары по мячу головой:**

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

### **Остановка мяча:**

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

### **Ведение мяча:**

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

### ***Ложные движения (финты):***

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

### ***Отбор мяча:***

- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

### ***Вбрасывание мяча:***

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

### ***Техника игры вратаря:***

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

***Техника передвижений в игре*** включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

**С учетом всего выше сказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип:** много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблину, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в

которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами ( $2\times 2$ ,  $3\times 3$ ,  $4\times 4$ ) и на маленьких площадках (от  $5\times 10$  м и до  $20\times 40$  м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно - на положении бьющей и опорной ног.

## 2.8. 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 вдвое 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 тренера, как 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 благородствием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и 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 вне тренировочной 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 «боление» станет воспитательным процессом.

Таким образом, цель такой работы — «воспитание воспитанного игрока». Воспитанный игрок — это игрок, который:

- 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 тренировочных занятий.

## **2.9. Рекомендации по организации психологической подготовки**

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, принятия решений, воспитании воли.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - верbalные (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 программированной соревновательной и тренировочной деятельности.

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

Выделяют несколько основных направлений в 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.

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, борясь 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 борясь с самим собой.

## **2.10. Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет

подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо

уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица 12

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

**2.11. Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Таблица 13

**План антидопинговых мероприятий**

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Сроки	реализации
-------	------------	------------------	-------	------------

	мероприятия		мероприятий
1	Информирование футболистов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, беседы, консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
3	Ознакомление с правами и обязанностями футболиста	Лекции, беседы, консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
4	Повышение осведомленности игроков об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6	Формирование критического отношения к допингу	Тренировочные программы	

## 2.12. Инструкторская и судейская практики

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам группы совершенствования спортивного мастерства

званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 14

Умения и навыки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Работа документацией	составление положения соревнования (спортивном мероприятии).	составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.	составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.
Работа с группой	организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании.	проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры. Организация и проведение занятий с командами.	проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры.
Судейство	Судейство игр процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.	организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней. Практика судейства городских соревнований	организация и проведение соревнований муниципального уровня.

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

#### **3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «футбол»**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки (Таблица 18).

**Таблица 15  
Влияние физических качеств на результативность**

<b>Физические качества</b>	<b>Уровень влияния</b>
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 – среднее значение;

1 – слабое влияние.

#### **3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатами реализации Программы являются:

##### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол,
- наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

##### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсмена.

### **3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить корректировки в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов.

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в

конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят: а) врачебные обследования; б) антропометрические обследования; в) тестирование физических качеств; г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости футболистами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике футбола используют все виды контроля. В современном футболе идея органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки игроков. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой - повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами-преподавателями. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

### **3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 16

**Нормативы ОФП и СФП  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			6,9	7,1
2.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			12,1	12,4
3.	Бег челночный 3*10 с высокого старта	с	Не более	
			10,3	10,6
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			110	105

5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	Не менее	
			330	270
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			10	

Таблица 17

**Нормативы ОФП и СФП**  
**для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе**  
**(этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,8	3,0
2.	Бег 15 м с хода	с	Не более	
			2,4	2,6
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,9	5,1
4.	Бег 30 м с хода	с	Не более	
			4,6	4,8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			190	170
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	Не менее	
			620	580
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			20	16
8.	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			12	10
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее	
			6	4

10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	Количество раз	Не менее
			1
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Таблица 18

**Нормативы ОФП и СФП  
для зачисления и перевода в группы  
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,4	2,7
2.	Бег 15 м с хода	с	Не более	
			2,0	2,3
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,2	4,5
4.	Бег 30 м с хода	с	Не более	
			4,0	4,2
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			230	215
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	Не менее	
			710	680
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			35	27
8.	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			20	14
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее	
			12	9

10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	Количество раз	Не менее
			1
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

### **Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовки**

#### *1. Бег 30 м, 60 м, 300 м, 400 м (по дорожке стадиона)*

Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток тренера. Время фиксируется секундомером. Даётся две попытки, во внимание принимается лучшее время.

#### *2. Бег на 1000 м (НП), 6 минутный бег и 12 минутный бег (ТЭ и ССМ)*

Общая выносливость измеряется посредством тестов бега на 1000 м, 6 минутного и 12 минутного бега (в соответствии с годом (этапом) обучения) на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 6 (12) минут бега он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал футболист за это время. Одна попытка.

#### *3. Челночный бег 3×10 м*

По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишкой (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно.

После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

#### *4. Прыжок в длину с места*

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), маш руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

#### *5. Тройной прыжок с места*

- первое отталкивание с двух ног;

- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног

— на левую ногу, затем — на правую, приземление на две ноги. Две попытки.

#### *6. Прыжок вверх со взмахом рук*

Для нанесения разметки можно использовать стену или штангу ворот. Испытуемый стоя на носках делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Даётся три попытки.

#### *7. Бег 30 м с ведением мяча*

Ведение мяча по прямой 30 м с высокого старта, касание мяча на каждые 1-3 шага. Две попытки.

#### *8. Удар по мячу на дальность: сумма ударов правой, левой ногой*

Удары по мячу на дальность выполняются в заданном секторе шириной 10 м с разбега по неподвижному мячу правой и левой ногой. По две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.

#### *9. Вбрасывание аута*

И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении 1-2 шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге (при положении шага). Рабочая фаза – бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Даётся три попытки.

#### *10. Удар по воротам на точность*

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11м (для групп этапа начальной подготовки), 17м (для групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства). Испытуемые посыпают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается количество попаданий.

#### *11. Ведение мяча с обводкой стоек и завершающим ударом по воротам*

На отрезке прямой 30 м, от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставятся 4 стойки в 1 м друг от друга. По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трех стоек и при выходе из-под четвертой, не входя в

штрафную площадь, удар по воротам. Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются четыре попытки (по две каждой ногой). Учитывается результат лучшей попытки.

*12. Жонглирование мяча*

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

*13. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (для вратарей)*

Удар выполняется с 3-4 шагов разбега в заданный сектор шириной 5 м с рук ногой на дальность. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

*14. Бросок мяча на дальность (для вратарей)*

Бросок выполняется правой (левой) рукой. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

#### **4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

##### **Методическая литература**

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.– М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.
2. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4 – С. 37
3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
4. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10 – С.36 – 38.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
9. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов.– М.: Дрофа, 2008. – 216с.
10. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. – 532 с.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. Вузов. – М.: ФГУП «Известия», 2001. – 3-е издан, (или 1-2).
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология.– Псков: Псковская типография, 2003. – 267с.
14. Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов.– Учебное пособие. – Челябинск, 2006. – 214с.
15. Никитушкина Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе. – Учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2019. – 320с.
16. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов //Теория и практика физической культуры. – 2006. – С. 35– 36.

17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 808 с.
18. Пшебыльский В. Исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе на основе природообразной стратегии организации многолетней подготовки юного футболиста// Теория и практика физической культуры. – 2007.– № 4. – С.8-10.
19. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
21. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. – 2006. - №8 – С. 10-21.
22. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7 – С.28-32.
23. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3 – С.43.
22. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009.– 144 с.: ил. – (Спорт в школе).

#### Интернет-ресурсы

Библиотеки	
Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a> <a href="http://www.rsl.ru/r_resl.htm">http://www.rsl.ru/r_resl.htm</a>
Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог	<a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a> <a href="http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm">http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm</a>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	<a href="http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm">http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm</a>
Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru.	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru">http://www.gnpbu.ru</a>
Государственная центральная научная медицинская библиотека (г. Москва), каталог	<a href="http://www.scsml.rssi.ru">http://www.scsml.rssi.ru</a> <a href="http://www.shpl.ru/list_kat.html">http://www.shpl.ru/list_kat.html</a>

Библиотека РАН (г. Санкт-Петербург)	<a href="http://www.ban.ru">http://www.ban.ru</a>
Библиотека по естественным наукам РАН (г. Москва), каталог	<a href="http://ben.irex.ru">http://ben.irex.ru</a> <a href="http://195.178.196.159/catalog/catalog.htm">http://195.178.196.159/catalog/catalog.htm</a>
Библиотека Московского государственного университета	<a href="http://www.lib.msu.ru">http://www.lib.msu.ru</a>
Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета	<a href="http://www.lib.pu.ru/rus">http://www.lib.pu.ru/rus</a>
<i>Журналы</i>	
Теория и практика физической культуры	<a href="http://www.infosport.ru/press/tpfk">http://www.infosport.ru/press/tpfk</a>
Адаптивная физическая культура	<a href="http://www.afkonline.ru/biblio.html">http://www.afkonline.ru/biblio.html</a>
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvet">http://www.infosport.ru/press/fkvet</a>
Физическая культура в школе	<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>
Воспитание школьников	<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>
Спорт для всех	<a href="http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm">http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm</a>
Спортивная жизнь России	<a href="http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm">http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm</a>
Вестник спортивной науки	<a href="http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d">http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d</a>
<i>Виды спорта</i>	
Футбол	<a href="http://www.offsport.ru">http://www.offsport.ru</a> <a href="http://www.football_irkutsk.ru">http://www.football_irkutsk.ru</a>
<i>Поисковые системы и каталоги</i>	
Энциклопедии, словари	<a href="http://www.ets.ru/links-r.htm">http://www.ets.ru/links-r.htm</a>

## **5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРИПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

<b>№ п/п</b>	<b>План мероприятий</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Место проведения</b>
1.	Тренировочные занятия	Январь - декабрь По расписанию	МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы, спортивный зал, искусственное поле
2.	Первенство Пензенской области по футболу среди команд юношей	Апрель-октябрь	МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы
3.	Чемпионат Пензенской области по футболу среди взрослых команд	Апрель-октябрь	МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы
4.	Фестиваль по футболу для младшей возрастной группы 7-8 лет	Май	МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы, искусственное поле

Лист согласования к Положению о порядке приема, перевода, отчисления, временного отстранения лиц, проходящих спортивную подготовку в Центре детского и юношеского футбола

Муниципального автономного учреждения «Центр развития футбола «Зенит»  
г. Пензы

№п/п	ФИО	Дата	Подпись
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			