муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско – юношеская спортивная школа Соль – Илецкого городского округа» Оренбургской области

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

г. Соль – Илецк

2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка....................................................................................................................................... 3

1. Методическая часть.........................................................................................................................................5

1.1. Нормативная часть......................................................................................................................................5

1.2. Организационно-методические указания ......................................................................................... 7

1.3. Учебный план................................................................................................................................................17

1.4. План-схема годичного цикла подготовки...............................................................................................21

2. Программный материал для практических занятий ....................................................................................38

2.1. Техническая подготовка............................................................................................................................38

2.2. Тактическая подготовка ..............................................................................................................................43

2.3. Физическая подготовка.............................................................................................................................45

3. Теоретическая подготовка................................................................................................................................48

4. Инструкторская и судейская практика .........................................................................................................51

5. Восстановительные мероприятия................................................................................................................53

6. Психологическая подготовка.........................................................................................................................54

7. Воспитательная работа.....................................................................................................................................60

8. Педагогический контроль и оценка уровня

подготовленности .............................................................................................................................................62

Литература …………………………………………………………………………………………69

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мини-футбол завоевывает все большую популярность в мире. Сегодня более 80 стран развивают эту игру. Прочно обосновалась она и в России. Благодаря активной целенаправленной деятель­ности Ассоциации мини-футбола России, являющейся составной частью Российского футбольного союза, в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида спорта. В чемпионате страны среди команд суперлиги и высшей лиги выступают 33 профессиональных коллектива. Более 500 команд - участники первенства России в первой и второй лигах. На местах открыты 20 региональных ассоциаций мини-футбола в стране.

Заметные шаги в своем развитии делает и женский мини-фут­бол. Все большее внимание уделяется в стране и развитию детского и юношеского мини-футбола. Открываются первые спортивные школы по этому виду спорта, при мини-футбольных клубах ор­ганизуются специализированные группы юных футболистов, во всероссийских соревнованиях ежегодно участвуют юношеские команды четырех возрастных групп.

Настоящий флагман отечественного зального футбола - сбор­ные команды страны. Сегодня в структуре Ассоциации мини-фут­бола России функционируют три таких сборных: молодежная (до 21 года), студенческая команда и национальная сборная, каждая из которых имеет свой международный календарь. Примечатель­но, что позиции российских сборных на международной арене, несмотря на отдельные неудачи в последние годы, неизменно ос­тавались высокими. Так, национальная сборная России в 1999 году стала чемпионом Европы, в 1996 году - серебряным призером европейского первенства, в 2001 году завоевала бронзовые медали континентального первенства, а в 2005 году стала серебряным при­зером. На чемпионате мира 1996 года наша сборная заняла третье место, а на мировом первенстве 2000 года - четвертое. В 1996 году Федерация спортивных журналистов России, проводя массовый опрос, назвала национальную сборную России по мини-футболу по достигнутым результатам лучшей командой страны. В этом опросе мини-футбольная сборная опередила таких грандов рос­сийского спорта, как баскетбольный клуб «ЦСКА» и футбольная команда «Спартак» (Москва). Значительные успехи сопровождали и выступление сборной студенческой России, которая является двукратным чемпионом мира (1994 и 2002 гг.). Дважды эта сбор­ная завоевывала серебряные награды мировых первенств (1996 и 1998 гг.), а в 2000 году на ее счету были бронзовые медали.

Несомненно, приведенные данные свидетельствуют о значи­тельных успехах отечественного мини-футбола, стартовавшего в своем развитии с нуля и сумевшего благодаря активности и ква­лификации ряда энтузиастов сразу же влиться в элиту мирового зального футбола. Однако эта игра, как и любой другой вид спорта, не стоит на месте, а напротив, находится в постоянном движении, развитии.

Анализ чемпионатов мира, Европы и крупных международных турниров свидетельствует, что в последние годы игра ведущих команд мира отличается заметным ростом интенсификации, проявляющейся в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действии каждого футболиста и, напротив, в увеличении активных фаз до максимума, в возрастании количества ударов по воротам сопер­ников, в значительном разнообразии форм атакующих действий и использовании активных форм обороны.

Заметно также совершенствуется организационная структура зального футбола в целом ряде европейских, африканских и ла­тиноамериканских стран, все большее внимание его развитию уделяют Международная федерация футбола (ФИФА) и Евро­пейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА). В этой ситуации одновременно наметилась тенденция «пробуксовывания» нацио­нальной сборной команды России на последних чемпионатах мира и Европы, а также отечественных клубов в розыгрышах Кубка УЕФА. С одной стороны, эти неудачи связаны напрямую с субъек­тивными причинами, которые хорошо известны широкому кругу специалистов, с другой - они свидетельствуют о необходимости оптимизации всех форм работы по мини-футболу в нашей стране, в том числе и совершенствования такого ее важнейшего раздела, как многолетний процесс подготовки занимающихся в ДЮСШ и по мини-футболу, основной целью которого является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд России.

В процессе обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ предусматривается решение следующих задач:

* содействие гармоничному физическому развитию, разносто­ронней подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
* воспитание волевых, морально стойких граждан нашей страны;
* повышение от этапа к этапу тренировочных и соревнователь­ных нагрузок, совершенствование технико-тактического мастерства и повышение уровня физической подготовленности до требований, предъявляемых к учащимся групп спортивного совершенствования и команд высших разрядов;
* подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборных юношеских и молодежных команд страны, клубных команд высших разрядов;
* подготовка инструкторов-общественников и судей по мини-футболу.

С учетом этих задач и разработана Программа МОБУДОД «ДЮСШ Соль-Илецкого района» по мини-футболу. Она составлена на основе дейст­вующих нормативно-правовых документов, регулирующих де­ятельность спортивных школ, обобщения передового опыта работы с юными футболистами и результатов научных исследований. В этом документе нашли отражение построение процесса обучения и тренировки юных футболистов на трех этапах - спортивно -оздоровительном, начальной подготовки и учебно-тренировочном, основные задачи на различных этапах годичного цикла подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности трени­ровочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план.

Особенностью Программы являются тренировочные задания, с группированные в отдельные блоки по принципу их преимущест­венной направленности на развитие отдельных физических качеств, а также на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства юных футболистов.

В целом данная Программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов и ДЮСШ .

**1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Структура многолетнего процесса подготовки спортивного ре­зерва представляет собой единую организационно-педагогическую систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными и квали­фикационными показателями юных спортсменов.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься футболом и решает задачу укрепления здоровья, физи­ческого развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники мини-футбола в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Этап начальной подготовки охватывает учащихся общеобра­зовательных школ, желающих заниматься мини-футболом и име­ющих письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники мини-футбола, выполнение конт­рольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап, который делится на этап начальной специализации и этап углубленной специализации, охватывает занимающихся, прошедших конкурсный отбор из числа здоровых и практически здоровых учащихся, имеющих необходимую под­готовку не менее одного года и выполнивших соответствующие контрольные нормативы для зачисления на данный этап подго­товки. Из учащихся, выполнивших предусмотренные нормативы и I юношеский разряд, формируются группы спортивного совершенствования.

Структура многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ отражена в табл. 1

*Таблица 1*

**Структура многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | | Возраст занима­ющихся, лет | Год обу­чения | Минимальное число зани­мающихся в группе | Кол-во учебных  часов в неделю | Требования по технической, тактической, физической и спор­тивной подготовке |
| Спортивно-оздоровительный | | 6-8 | - | 18 | 6 | Прирост показате­лей по ОФП |
|  | | 9-17 | - | 18 | 6 |  |
| Начальной подго­товки | | 9-10 | 1-й | 18 | 6 | Выполнение нор­мативов по ОФП и технической подготовке |
|  | | 10-11 | 2-й | 16 | 9 |  |
|  | | 11-12 | 3-й | 16 | 9 |  |
| Учебно-тренировочный | Начальной специализа­ции | 12-13 | 1-й | 16 | 12 | Выполнение нор­мативов по ОФП, СФП, технико-так­тической подго­товке |
|  |  | 13-14 | 2-й | 15 | 12 |  |
|  | Углубленной специализа­ции | 14-15 | 3-й | 15 | 18 | То же, выполне­ние требований II юношеского разряда |
|  |  | 15-16 | 4-й | 15 | 18 | То же, выполнение требований I юно­шеского разряда |

1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Эффективность многолетнего процесса подготовки занимаю­щихся в ДЮСШ в значительной степени зависит от знания тренерами возрастных особенностей детей и подростков и их учета/при построении учебно-тренировочной работы. Соглас­но физиологической периодизации, все дети школьного возраста делятся натри возрастные группы: 6-10 лет - младший школьный возраст; 11-14 лет - средний школьный возраст, или подростковый;

15-17 лет - старший школьный возраст, или начало юношеского возраста.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. Длина тела в этот период увеличивается в большей степени, чем масса. Суставы детей отличаются большой подвижностью, связоч­ный аппарат очень эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб до 8-9 лет сохраняет большую подвижность. Мышцы детей имеют тонкие волокна и содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира, при этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В возрасте 6-10 лет завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчиваются рост и структурная дифферен­циация нервных клеток. Функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения, объем легких в конце младшего школьного возраста уже достигает половины объема легких взрослого человека. Естественной для детей дан­ного возраста является потребность в высокой двигательной ак­тивности, но у девочек такая потребность проявляется в меньшей степени.

С учетом указанных особенностей занятия с детьми младшего школьного возраста в ДЮСШ должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. В со­держание занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других видов спорта. Доминирующим методом в работе с детьми младшего школьного возраста должен быть игровой, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания. Необходимо иметь в виду, что проведение на данном этапе однообразных и монотонных занятий с большими физическими и психологическими нагрузками недопустимо, так как это может нанести большой вред здоровью детей.

Средний школьный возраст (11-14 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. У мальчиков темпы роста приходятся на 13-14 лет, а у девочек -на 11-12 лет. Чрезмерные мышечные нагрузки в данном возрасте не рекомендуются, так как они способствуют ускорению процесса окостенения, что, в свою очередь, сказывается на замедлении роста трубчатых костей в длину.

С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении у подростков общей массы мышечных волокон. У мальчиков мышечная масса особенно интенсивно нарастает в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы у подростков заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому у подростков 12-15 лет адаптационные воз­можности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте.

Процесс полового созревания у мальчиков наступает обычно на I 2 года позднее, чем у девочек. В этот период у подростков отме­чается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Так, обьем легких в период с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания. Растет и пока­за гель жизненной емкости легких: у мальчиков с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек - с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет). Менее эффективен у подростков (в сравнении со взрослыми) и ре­жим дыхания, так как они обладают меньшей способностью задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. Но у них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

В данном возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работо­способность и резистентность организма по отношению к небла­гоприятным факторам, которые проявляются в процессе напря­женной тренировки. Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ на этом этапе должен приобретать ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений.  
15 то же время в учебно-тренировочном процессе продолжают  
возрастать суммарный объем и интенсивность тренировочных  
и соревновательных нагрузок. Сам учебно-тренировочный процесс  
все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все в большей мере по форме и содержанию приближаются  
к игровой деятельности.

На всех этапах многолетнего процесса подготовки юных футбо­листов одним из главных вопросов в работе тренеров-преподавате­лей, безусловно, является подбор и правильное применение средств обучения и тренировки. Разнообразные физические упражнения, являющиеся главным средством в подготовке занимающихся, ус­ловно подразделяются на основные и вспомогательные.

В данном виде спорта к числу основных следует отнести упраж­нения по технике и тактике игры и собственно саму игру в мини-футбол.

К числу вспомогательных относятся две группы упражнений: общеобразовательные и специально-подготовительные. Первые, в состав которых входят общеразвивающие упражнения и гигие­нические факторы, предназначаются для создания у юных футбо­листов необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности. Вторые предназначаются для развития и совершенствования необ­ходимых физических качеств и овладения специальными двига­тельными навыками. Они подразделяются на такие тесно связанные между собой виды, как подготовительные и подводящие.

Подготовительные упражнения решают задачу развития у юных футболистов специальных физических способностей.

Подводящие представляют собой отдельные элементы сложно-координированных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитацию. Например, когда юные футболисты имитируют удар по мячу, - это подводящее упражнение. Вообще смысл таких упражнений - овладение структурой технических приемов.

По мере изучения технических приемов юные футболисты ос­ваивают и тактические действия, связанные с первыми. Обучение тактическим действиям рекомендуется начинать с развития у зани­мающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также формирования специфичных для игровой деятельности умений.

При построении учебно-тренировочного процесса с юными футболистами надо обязательно учитывать, что раннее разделение по амплуа сужает перспективы их спортивного роста. Вот почему на этапе начальной специализации перед занимающимися ставится задача выполнения любых игровых функций в команде. Лишь после освоения юными футболистами достаточно широкого круга навы­ков и умений и четкого проявления их индивидуальных качеств рекомендуется переходить к специализации по амплуа.

Построение эффективного процесса обучения и тренировки юных футболистов на каждом из этапов многолетней подготовки в ДЮСШ немыслимо без применения тренерами-преподавателями разнообразных методов выполнения физических упражнений и воспитания морально-волевых качеств. Выбор таких методов должен определяться задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и, конечно, степенью подготовленности занимающихся.

Так, при освоении юными футболистами теоретических знаний и двигательных навыков значительное место рекомендуется отво­дить как словесным методам (объяснение, беседа, лекция, краткое замечание, инструктирование), так и методам наглядности (показ изучаемых приемов самими тренерами-преподавателями или хорошо подготовленными юными футболистами, использование рисунков, схем, видеоматериалов, макетов и пр.).

Основным методом при разучивании технических приемов и тактических действий будет служить их повторное выполнение. Определяя меру повторения, следует иметь в виду, что новые уп­ражнения всегда вызывают у юных футболистов утомление нервных центров. Поэтому наиболее эффективным будет серийное пов­торение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха, в течение которого могут следовать замечания тренера-преподава­теля или же повторный показ изучаемого ими упражнения. Повто­рение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим при­емам рекомендуется использовать расчлененный метод. Кстати, этот метод может быть эффективен и во время разучивания командных тактических действий.

Суть игрового метода, который должен занять видное место в подготовке юных футболистов, заключается в том, что обучение и совершенствование технико-тактическим действиям осуществля­ется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр.

Близок к этому методу и соревновательный, заключающийся в том, что изучаемые технические приемы и тактические действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований.

Эти два метода используются, главным образом, для закреп­ления и совершенствования изучаемого материала. Их основная цель - комплексное развитие психофизических качеств, приоб­ретение помехоустойчивости к сбивающим факторам, создание обстановки единоборства обороны с атакой.

Важно, чтобы игровой и соревновательный методы стали на всем протяжении многолетнего процесса подготовки занимающихся его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в соче­тании их с другими тренеры-преподаватели ДЮСШ и могут добиться хороших результатов в обучении юных футболис­тов. Схема разучивания игровых приемов в принципе построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. В результате этого процесс обучения юных футболистов будет складываться из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

* создание представления об изучаемом двигательном дей­ствии;
* первичное освоение в облегченных, т.е. неигровых условиях;
* овладение двигательными действиями в постепенно услож­няющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
* закрепление осваиваемых двигательных действий в специально организуемой игре;
* совершенствование двигательных навыков в условиях сорев­нований.

Не секрет, что мини-футбол как спортивная игра является, по сво­ей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физичес­ких упражнений. В связи с этим для развития у юных футболистов важнейших физических качеств могут быть использованы методы, типичные для большинства спортивных игр. В практике работы с юными футболистами рекомендуется применять следующие:

* *интервальный,* представляющий собой типичную разновид­ность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравни­тельно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться. Интервальный метод наиболее целесообразно использовать для развитии скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать анаэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает занимающихся к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки в мини-футболе может служить сама игра, построенная по этому принципу;
* *метод максимальной интенсивности* представляет собой метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной и макси­мальной интенсивностью и с установкой действовать «до отказа». Она используется для развития у занимающихся максимальной силы и способности к работе большой мощности. Естественно, в ра­боте с юными футболистами этот метод может быть использован только на этапе спортивного совершенствования, так как рассчитан на хорошо подготовленных спортсменов. С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества.  
  Например, у вратарей - это прыжковая выносливость;
* *сопряженный метод* особенно важен в работе с юными футболистами, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом у занимающихся можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в тренировке сопряженного метода навыки юных футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, т.е. более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов;
* *круговой метод* - это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, чаще используемая в группах спортивного совершенствования.

Организация занятий с юными футболистами в ДЮСШ требует детальной разработки планов тренировочного воздействия на определенный период: на одно занятие, неделю, ме­сяц, полугодие и т.д. В содержании таких планов прежде всего пре­дусматривается величина тренировочной нагрузки. От ее значения во многом зависит и послетренировочное состояние занимающихся. Так, физическая нагрузка, соответствующая функциональным возможностям растущего организма, будет способствовать укреплению здоровья, повышению физической подготовленности юных футболистов, и, наоборот, чрезмерная нагрузка оказывает отрицательное влияние на весь организм занимающихся в целом.

Таким образом, величина тренировочной нагрузки является одним из главных компонентов тренировочного воздействия на организм юных спортсменов. Она может быть избирательной, т.е. направленной на развитие у юных футболистов одновременно несколько физических качеств, а в отдельных случаях - и для со­вершенствования специальных навыков.

Круговой метод, как правило, применяется в самых разнооб­разных вариантах, суть которых в приближении характера вы­полняемой работы к специфике самой игры. В работе с юными футболистами рекомендуется применять как традиционную форму круговой тренировки, так и такую форму, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические качества и двигательные навыки, технические приемы и тактические дей­ствия, т.е. тренировку сопряженного характера. Таким образом, достоинством метода круговой тренировки являются высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности в мини-футболе.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение работы на развитие физических качеств юных футболистов, обучении их технике и тактике следует учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития или иного физического качества (табл.2)

*Таблица 2*

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ростовые показатели и физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рос г |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Вес |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности (гликолитические) |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + |  |  |  |  |

Чередование тренировочной нагрузки и отдыха - одно из главных условий рациональной организации занятий в ДЮСШ. При этом продолжительность интервалов отдыха между выполнением упражнений является одним из важнейших компонентов тренировочного воздействия. В процессе занятий с юными футболистами максимальная тренировочная нагрузка достигается или за счет преимущественного увеличения объема тренировок, или, напротив, путем возрастания абсолютной и от­носительной интенсивности. Развитие большинства физических качеств подразумевает необходимость выполнения упражнений с максимальной или большей интенсивностью, а объем трени­ровочной нагрузки зависит от того, какое физическое качество предполагается развивать у занимающихся (табл. 3).

*Таблица 3*

**Содержание компонентов тренировочного воздействия, направленного на развитие физических качеств юных спортсменов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направленность тренировочного воздействия | Максимальная ЧСС, 170 уд./мин. | | Большая ЧСС, 150 уд./мин. | | | Средняя ЧСС, 130 уд./мин. | | | | | |
|  | Компоненты тренировочного занятия | | | | | | | | | | |
|  | длительность, с | отдых, с | | повторение, раз | длительность, с | | отдых, с | повторение, раз | длительность, с | отдых, с | Повторение, раз  повторение, раз |
| Скоростная | 10-20 | 150-180 | | 5-6 | - | | - | - | - | - | - |
| Скоростно- силовая | 10-20 | 150-180 | | 5-6 | 20-120 | | 90-120 | 5-6 | - |  | - |
| Выпосливость | 10-20 | 60-90 | | 6-7 | 20-120 | | 30-60 | 6-7 | 120-180 | 30-60 | 5-6 |
| Гибкость  (по амплитуде движения) | 10-20 | 60-90 | | 6-7 | 20-120 | | 30-60 | 6-7 | 120-180 | 30-60 | 5-6 |
| Ловкость | 10-20 | 150-180 | | 5-6 | 20-120 | | 150-180 | 4-5 | 120-180 | 90-120 | 4-5 |

Особую группу методов, приобретающих в работе с юными спортсменами все большее значение, составляют методы воспи­тания морально-волевых качеств. И это вполне понятно. Ведь с помощью таких методов оказывается непосредственное влияние на формирование личности занимающихся, ее нравственных позиций и мировоззрения. В конечном счете именно личность спортсмена всегда оказывается решающим фактором при достижении им высоких спортивных результатов.

В работе с юными футболистами рекомендуется использовать традиционные в воспитательной работе методы убеждения и разъ­яснения, поощрения, группового воздействия, самовнушения, приуче­ния к повышенной трудности занятий, а также метод ситуационной тренировки. При использовании последнего на тренировочных занятиях создается ситуация, аналогичная соревновательной. Так тренеры-преподаватели добиваются психической адаптации юных футболистов, воспитывая у них необходимые во время соревнова­ний реакции и формы поведения. Новизна обстановки уже не ока­жется для занимающихся неожиданной и не сможет стать тормозом и выступлении на уровне своих возможностей. Разумеется, в работе с юными футболистами могут быть использованы и другие методы, когда они будут эффективными в конкретных ситуациях.

На всех этапах многолетнего процесса подготовки юных фут­болистов их обучение и тренировка строятся на основе взаимосвя­занных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации. Эти принципы не только взаимосвязаны, но еще и взаимообусловлены и в ходе учебно-тренировочного процесса как бы дополняют друг друга.

Например, сознательное и активное отношение юных футбо­листов к занятиям будет способствовать доступности изучаемого материала, прочности приобретаемых знаний, умений и навыков, а также обусловливать связь предыдущего материала с последую­щим, постепенный прогресс в занятиях мини-футболом. С другой стороны, активность юных футболистов будет лишь тогда прино­сить плоды, когда она дополняется требованиями, вытекающими из принципов наглядности, доступности, индивидуализации, сис­тематичности и постепенности. Собственно, такая связь существует между каждым дидактическим принципом. Так, не принимая во внимание принципы доступности и индивидуализации, трудно достичь рациональной последовательности в обучении юных футболистов, а также добиться постепенного прогрессирования физических нагрузок. А не учитывая принципы систематичности и постепенности, по существу, немыслимо раздвинуть границы доступности изучаемого материала. Таким образом, успех в рабо­те с юными футболистами возможен лишь на основе соблюдения единства дидактических принципов при полном осуществлении каждого из них на всех этапах многолетней подготовки занимаю­щихся в ДЮСШ .

Учитывая специфику спортивной подготовки юных футболис­тов, тренеры-преподаватели, естественно, должны придерживаться и тех базовых методических положений, которые присущи именно спортивной тренировке. К таким базовым положениям относятся:

1. Соблюдение единой методической системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств, методов и организа­ционных форм подготовки занимающихся всех возрастных групп.
2. Обеспечение целевой направленности к высшему спортивно­му мастерству в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях для всех возрастных групп.
3. Соразмерность развития основных физических качеств за­нимающихся.

4.Планирование неуклонного роста объема и средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и, соответственно, уменьшается удельный нес общей подготовки.

5.Планирование поступательного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

6.Строгое соблюдение постепенности в процессе применения тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с юными футболистами, так как всесторонняя подготовленность занимающихся неуклонно повышается лишь при условии, когда такие нагрузки на всех этапах многолетнего процесса подготовки соответствуют их биологическому возрасту и индивидуальным возможностям.

7.Соблюдение принципа одновременного развития физических качеств юных футболистов на всех этапах многолетнего процесса подготовки и преимущественного развития отдельных физичес­ких качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В юные годы имеются все возможности для развития всех физических качеств при условии, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, разумеется, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательных функций занимающихся.

Следует учитывать, что данные положения, отражающие различные стороны и закономерности многолетнего процесса обучения и тренировки занимающихся в ДЮСШ и, (оставляют не сумму, а единство принципиальных методических положений. Положений, взаимообусловленных и дополняющих друг друга. Игнорирование хотя бы одного их них, как правило, дает отрицательный эффект, приводит к разлаживанию всего слжного процесса подготовки и, в конечном счете, может свести на 11ст нелегкий труд тренеров-преподавателей и их учеников - юных футболистов.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В ходе многолетнего процесса подготовки юные футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решаются определенные задачи с соблюдением определенной ме­тодической направленности процесса обучения и тренировки.

Годовой учебный план подготовки юных футболистов в ДЮСШ на каждом этапе составляет 52 недели: из них 46 недель занятий проходят непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель отводятся для подготовки учащихся в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам в период активного отдыха занимающихся.

Годовой учебный план включает такие виды подготовки, как теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка, игровая подготовка, соревнования, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, контрольные испытания и медицинское обследование (табл. 4).

*Таблица 4*

Примерный годовой учебный план подготовки юных футболистов в ДЮСШ (на 52 недели),ч

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|  | Спортивно-оздорови­тельный | | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный | | | |
|  | 6-8 лет | 9-17 лег | 1-й  год | 2-й  год | 3-й год | 1-й  год | 2-й год | 3-й год | 4-й и  5-й годы |
| Теоретическая | 8 | 8 | 15 | 16 | 18 | 25 | 30 | 45 | 48 |
| ОФП | 118 | 106 | 54 | 92 | 92 | 104 | 83 | 134 | 110 |
| СФП | 10 | 18 | 36 | 54 | 56 | 78 | 78 | 124 | 139 |
| Техническая | 96 | 86 | 48 | 80 | 78 | 94 | 84 | 126 | 123 |
| Тактическая | 16 | 22 | 32 | 52 | 54 | 71 | 71 | 115 | 100 |
| Игровая | - | - | 46 | 60 | 56 | 71 | 75 | 108 | 128 |
| Соревнования | 14 | 14 | 19 | 28 | 28 | 39 | 45 | 78 | 84 |
| Восстановительные мероприятия |  | - | 6 | 12 | 12 | 40 | 50 | 54 | 50 |
| Инструкторская  и судейская практика |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 | 16 | 18 |
| Контрольные испытания | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 16 | 20 | 20 |
| Медицинское обследование | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| Всего за 46 недель, ч | 276 | 276 | 276 | 414 | 414 | 552 | 552 | 828 | 828 |
| Кол-во в спортивно-оздоро­вительном лагере, ч | 36 | 36 | 36 | 54 | 54 | 72 | 72 | 108 | 108 |
| Итого за 52 педели, ч | 312 | 312 | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 |

Задачи на *спортивно-оздоровительном этапе:*

-привлечение к систематическим занятиям максимально воз­можного числа детей и подростков;

-утверждение здорового образа жизни;

-всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

-овладение основами мини-футбола

*На этапе начальной подготовки* основным принципом обучения и тренировки является универсальность в подготовке занимаю­щихся. В соответствии с этим на этом этапе ставятся следующие задачи:

-укрепление здоровья, содействие правильному физическо­му развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, in i s кости, гибкости;

-отбор способных к занятиям мини-футболом детей;

-формирование стойкого интереса к спортивным занятиям; обучение основам техники и тактики мини-футбола;

* привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола;
* подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Основным принципом работы *на учебно - тренировочном этапе* должна быть универсальность подготовки занимающихся с пере­ходом к игровой специализации (по амплуа). При этом на этапе начальной специализации решаются следующие задачи:

* укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;
* развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
* овладение основными техническими приемами мини-футбола и совершенствование в тактических действиях;
* овладение основными индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
* приобщение к соревновательной деятельности на уровне города, района, области, края.

*На этапе углубленной специализации решаются следующие задачи*:

* повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики мини-футбола;
* прочное овладение основными техническими приемами и так­тическими действиями мини-футбола;
* определение каждому юному футболисту игрового амплуа и, с учетом этого, индивидуализация видов подготовки;

-расширение соревновательной деятельности.

Исходя из поставленных задач, в процессе многолетней под­готовки юных футболистов необходимо придерживаться общей направленности учебно-тренировочной работы, которая предус­матривает:

* постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
* планомерное расширение вариантов выполнения технических приемов и тактических действий;
* переход от общеподготовительных средств подготовки к на­иболее специализированным средствам;
* увеличение в процессе обучения и тренировки объема сорев­новательных упражнений;
* постепенное повышение интенсивности тренировочных заня­тий и, следовательно, применение восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Система многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ предполагает необходимость рационального планирования и учета нагрузки на каждом из возраст­ных этапов. Такая нагрузка определяется средствами и методами, используемыми в подготовке занимающихся. На каждом из этапов, как говорилось выше, используются все виды подготовки. Однако их соотношения значительно отличаются. Общий подход к распреде­лению видов подготовки на каждом этапе заключается в примерном равенстве количества часов, планируемых на физическую подготовку (суммарно общую и специальную), а также технико-тактическую подготовку (суммарно техническую и тактическую). А вот время, отводимое на игровую подготовку, осуществляемую в учебно-трени­ровочном процессе, всегда превышает количество часов, планируемых на участие в соревнованиях. В то же время, от этапа к этапу, с увели­чением общего годового объема часов, объем ОФП имеет тенденцию к снижению одновременно с увеличением объема СФП.

Аналогичная ситуация наблюдается в соотношениях объема технической тактической подготовки. Указанные подходы отра­жены в табл. 5 и 6.

*Таблица 5*

Примерное соотношение всех видов подготовки на этапах многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ, %

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | | Виды подготовки | | | | | | |
|  | | ОФП | СФП | Техни­ческая | Такти­ческая | Игро­вая | Сорев­нования | Всего |
| Спортивно-оздоровительный (6-8лет) | | 60 | 5 | 30 | 5 | - | - | 100 |
| Спортивно-оздорови­тельный (9-17 лет) | | 40 | 8 | 40 | 8 | 2 | 2 | 100 |
| Начальной подготовки | | 30 | 16 | 20 | 14 | 14 | 6 | 100 |
| Учебно тренировочНый | Начальной специализации | 22 | 18 | 20 | 15 | 15 | 9 | 100 |
|  | Углубленнойспециализации | 18 | 20 | 16 | 15 | 19 | 12 | 100 |

*Таблица 6*

Примерное соотношение отдельных всех видов подготовки на этапах многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ , %

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Этапы многолетнего процесса | | |
| Виды подготовки | Начальная | Начальная | Углубленная |
|  | подготовка | специализация | специализация |
| *1. Физическая подготовка* | | | |
| ОФП | 60 | 55 | 50 |
| СФП | 40 | 45 | 50 |
| Всего | 100 | 100 | 100 |
| *2. Технико - тактическая подготовка* | | | |
| Техническая | 60 | 54 | 50 |
| Тактическая | 40 | 46 | 50 |
| Всего | 100 | 100 | 100 |
| *3. Игровая подготовка* | | | |
| Игровая | 70 | 65 | 60 |
| Соревнования | 30 | 35 | 40 |
| Всего | 100 | 100 | 100 |

**1.4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

При планировании годичного цикла подготовки юных футбо­листов следует исходить из задач, решаемых в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, с учетом календаря соревнований и закономерностей становления спортивной формы.

Примерные планы-графики подготовки юных футболистов по годам обучения представлены в табл. 9-15.

Примерные семидневные микроциклы для групп начальной под­готовки и учебно-тренировочных групп приведены в табл. 16-24.

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Кол-во |  | | | | | | Сентябрь | | | | Октябрь | | | |  | Ноябрь | | | |  |  | | Декабрь | |  | | Январь | |
| Виды подготовки |  | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | часов в год | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | | **7** | **8** | **9** | | **10** | **11** | **12** | | | **13** | **14** | **15** | | | **16** | | **17** | | **18** | | **19** |
| Теоретическая | 8 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  | |  |  |  | |  |  |  | | |  |  |  | | |  | | 1 | |  | |  |
| ОФП | 118 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 2 | | | 3 | 2 | 3 | | | 2 | | 2 | | 3 | | 3 |
| СФП | 10 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | 1 | | | 1 |  |  | | | 1 | |  | |  | |  |
| Техническая | 96 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 3 | 2 | 2 | | 2 | 3 | 2 | | | 2 | 2 | 2 | | | 2 | | 1 | | 3 | | 2 |
| Тактическая | 16 |  |  |  |  | 1 | 1 | |  | 1 | 1 | | 1 |  | 1 | | |  | 1 |  | | |  | |  | |  | | 1 |
| Соревнования | 14 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | | |  | 1 |  | | |  | | 2 | |  | |  |
| Контрольные испытания | 8 | 1 | 1 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | | |  |  | 1 | | | 1 | |  | |  | |  |
| Медицинское обследование | 6 | 2 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | | |  |  |  | | |  | |  | |  | |  |
| Всего, ч | 276 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | | | 6 | 6 | 6 | | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 |

**Примерный план – график подготовки юных футболистов (6-8 лет) на спортивно – оздоровительном этапе**

*Окончание табл. 7*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Февраль Март Апрель Май Июнь Июль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
|  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 |
| 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 |
|  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

*Таблица 8*

**Примерный план – график подготовки юных футболистов (9-17 лет) на спортивно – оздоровительном этапе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во часов в год | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** |
| Теоретическая | 8 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| ОФП | 106 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| СФП | 18 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Техническая | 86 |  | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Тактическая | 22 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Соревнования | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
| Контрольные испытания | 8 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Медицинское обследование | 6 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего, ч | 276 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

*Окончание табл.8*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Февраль Март Апрель Май Июнь Июль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
|  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |  |  | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
|  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
|  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

*Таблица 9*

**Примерный план – график подготовки юных футболистов 1-го года обучения на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-во часов в год | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** |
| Теоретическая | 15 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |
| ОФП | 54 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| СФП | 36 |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 2 | 1 |  |  |
| Техническая | 48 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Тактическая | 32 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| Игровая | 46 |  |  |  | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Соревнования | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| Инструкторская и судейская практика | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |
| Контрольные испытания | 8 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Медицинское обследование | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего, ч | 276 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

*Окончание табл. 9*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Февраль Март Апрель Май Июнь Июль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
|  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1 |  | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |
|  | 3 | 2 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 3 | 3 |  | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| 1 |  |  |  |  | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
|  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

*Таблица 10*

**Примерный план – график подготовки юных футболистов 2-го года обучения на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Кол-во | Сентябрь | | | | Октябрь | | |  | Ноябрь | |  |  |  | Декабрь | |  | Январь | | |
| Виды подготовки | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | часов в год | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Теоретическая | 16 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| ОФП | 92 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | 54 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Техническая | 80 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Тактическая | 52 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игровая | 60 | 1 |  | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 2 |
| Соревнования | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| Восстановительные мероприятия | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Инструкторская и судейская практика | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания | 8 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинское обследование | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего, ч | 414 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |

*Окончание табл. 10*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Февра | | ль |  |  |  | Март | |  |  | Апрель | |  |  | Май | |  |  | Июнь | |  |  |  | Июль | |  |  |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |
|  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 3 | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |

Таблица11

**Примерный план – график подготовки юных футболистов 3-го года обучения на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Кол-во |  | Сентябр | | ь | Октябрь | | |  |  | Ноябрь | |  |  | Декабрь | |  | Январь | | |
| Виды подготовки | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| часов в год | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** |
| Теоретическая | 18 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| ОФП | 92 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | 56 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Техническая | 78 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Тактическая | 54 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игровая | 56 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 2 |
| Соревнования | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| Восстановительные мероприятия | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Инструкторская и судейская практика | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания | 8 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинское обследование | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего, ч | 414 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |

*Окончание табл. 11*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Февраль | | |  |  |  | Март | |  |  | Апрель | |  |  | Май | |  |  | Июнь | |  |  |  | Июль | |  |  |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
|  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |

*Таблица 12*

**Примерный план – график подготовки юных футболистов 1-го года обучения на учебно – тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Кол-во |  | Сентябрь | | |  | Октябрь | | |  | Ноябрь | |  |  | Декабрь | |  | Январь | | |
| Виды подготовки |  | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | часов в год | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** |
| Теоретическая | 25 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП | 104 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | 78 |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Техническая | 94 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тактическая | 71 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Игровая | 71 |  |  | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Соревнования | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 40 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Контрольные испытания | 12 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинское обследование | 6 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего, ч | 552 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

*Окончание табл. 12*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Февраль | | |  |  |  | Март | |  |  | Апрель | |  |  | Май | |  |  | Июнь | |  |  |  | Июль | |  |  | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 2 |
| 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 4 |
| 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 1 | 2 |  |
| 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  | 1 | 2 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 1 |  |
|  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

*Таблица 13*

**Примерный план – график подготовки юных футболистов 2-го года обучения на учебно – тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Кол-во |  | Сентябр | | ь | Октябрь | | |  |  | Ноябрь | |  |  | Декабрь | | | Январь | | |
| Виды подготовки | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | часов в год | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** |
| Теоретическая | 30 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 3,5 | 0,5 | 1 |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| ОФП | 83 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 1 |
| СФП | 78 |  | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая | 84 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |  |
| Тактическая | 71 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| Игровая | 75 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| Соревнования | 45 |  |  |  |  |  |  | 1,5 | 1,5 | 3,5 | 1,5 | 3 |  |  | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 3,5 |
| Восстановительные мероприятия | 50 |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 1 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | 12 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |
| Контрольные испытания | 16 | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Медицинское обследование | 8 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Всего, ч | 552 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

*Окончание табл. 13*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Февраль | | |  |  |  | Март | |  |  | Апрель | | |  |  | Май | |  |  | Июнь | |  |  |  | Июль | |  |  |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
| 1 |  | 1 |  | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1,5 |  | |  |  |  | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 1 |
|  |  |  |  |  | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 |  | |  |  |  |  |  | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 3 | 2 |  |  |
| 1 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  | 2 | 1 | | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
|  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | |  | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

*Таблица 14*

**Примерный план – график подготовки юных футболистов 3-го года обучения на учебно – тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Кол-во |  | Сентябрь | | |  | Октябрь | | |  | Ноябрь | |  |  | Декабрь | | | Январь | | |
| Виды подготовки | недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | часов в год | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Теоретическая | 45 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| ОФП | 134 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | 124 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 |  | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |  |
| Техническая | 126 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Тактическая | 115 |  |  | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |  |
| Игровая | 108 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Соревнования | 78 |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 6 |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 8 |
| Восстановительные мероприятия | 54 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| Контрольные испытания | 20 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Медицинское обследование | 8 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Всего, ч | 828 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |

*Окончание табл. 14*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Февраль | | |  |  |  | Март | |  |  | Апрель | |  |  | Май | |  |  | Июнь | |  |  |  | Июль | |  |  |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
|  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |  |  |  |  |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 6 | 8 | 8 | 8 |
|  | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |  | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 6 | 2 | 1 | 3 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 8 |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |

*Таблица 15*

**Примерный план – график подготовки юных футболистов 4-го и 5-ого годов обучения на учебно – тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | часов в год | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Теоретическая | 48 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 2 |
| ОФП | 110 | 7 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| СФП | 139 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 |  | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |
| Техническая | 123 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Тактическая | 100 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| Игровая | 128 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Соревнования | 84 |  |  |  |  | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Восстановительные мероприятия | 50 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 18 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Контрольные испытания | 20 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинское обследование | 8 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
| Всего, ч | 828 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |

*Окончание табл. 15*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Февраль | | |  |  |  | Март | |  |  | Апрель | |  | |  | | Май | | |  | |  | Июнь | |  |  |  | Июль | |  |  |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | 32 | | 33 | | 34 | 35 | | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | |
| 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 2 | | 1 | |  | |  | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 6 | | 5 | | 4 | 4 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | | 4 | | 4 | | 4 | 3 | | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  | |
| 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | 3 | | 3 | 3 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | | 2 | | 3 | | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
|  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | |  | |  | |  | 2 | | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |
| 2 | 2 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | |  | |  | |  |  | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | 3 | 1 | 1 | 2 |  | |
|  | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 1 | | 1 | | 2 |  | |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | |
| 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | 18 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | |

*Таблица 16*

**Примерный семидневный микроцикл для 1-го года обучения в группах начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | Преимущественная направленность занятий | Нагрузки | Дози­ровка, ч |
| I | Технико-тактическая подготовка | Малая | 1,0 |
| II | Физическая подготовка | Средняя | 1,0 |
| III | Технико-тактическая подготовка | Большая | 1,5 |
| IV | День отдыха | - | - |
| V | Физическая подготовка | Средняя | 1,0 |
| VI | Игровая подготовка | Средняя | 1,5 |
| VII | День отдыха | - | - |

*Таблица 17*

**Примерный семидневный микроцикл для 2-го и 3-го года обучения в группах начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | Преимущественная направленность занятий | Нагрузки | Дози­ровка, ч |
| I | Технико-тактическая подготовка | Малая | 1,0 |
| II | Физическая подготовка | Средняя | 1,5 |
| III | Технико-тактическая подготовка | Большая | 2,0 |
| IV | Теоретические занятия | Малая | 1,0 |
| V | Физическая подготовка | Средняя | 1,5 |
| VI | Игровая подготовка | Большая | 2,0 |
| VII | День отдыха |  | - |

*Таблица 18*

**Примерный семидневный микроцикл для 1-го года обучения в**

**учебно – тренировочных группах**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | | № занятий | Преимущественная направленность и содержание занятий | | Нагрузка | Дози­ровка, ч |
| I | | 1 | Техническая подготовка. Удары по мячу серединой и внутренней частью подъема. Прием летящих мячей грудью и бедром. Эстафета с ведением мяча | | Малая | 1,0 |
| II | | 1 2 | Физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Ведение мяча подошвой. Игровые упражнения 3x2, 3x4. Технико-тактическая подготовка. Обман­ные движения без мяча. Удары по мячу серединой и внутренней частью подъема в цель. Двусторонняя игра | | Малая Средняя | 1,0 1,5 |
| III | | 1 | Теоретическое занятие. Подвижные игры | | Малая | 1,0 |
| IV | 1 | | | Физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Двусторонняя игра | Большая | 1,5 |
| V | 1 | | | Технико-тактическая подготовка. Удары по мячу головой. «Открывание». Игровые упражнения 3x3, 4x4 | Средняя | 1,0 |
| VI | 1 | | | Технико-тактическая подготовка. Ведение мяча различными способами. Защитная стойка. Игровая подготовка | Средняя | 1,5 |
| VII | - | | | День отдыха | - | - |

*Таблица 19*

**Примерный семидневный микроцикл для 3-го года обучения в учебно – тренировочных группах на общеподготовительном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность и содержание занятий | Нагрузка | Дози­ровка, ч |
|  | 1 | Совершенствование техники. Ведение, удары различными способами на точность | Малая | 1,5 |
| I | 2 | и силу.  Физическая подготовка (развитие лов­кости). Акробатические упражнения, коор­динационные упражнения с предметами. Двусторонняя игра | Средняя | 1,5 |
|  | 1 | Теоретическое занятие. Подвижные игры. | Малая | 1,5 |
| II | 2 | Физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты. Удары по мячу ногами в цель | Средняя | 1,5 |
|  | 1 | Технико-тактическая подготовка. Удары серединой и внешней частью подъема. | Средняя | 1,5 |
| III | 2 | «Открывание» и «закрывание». Физическая подготовка. Упражнения на развитие общей выносливости | Большая | 2,0 |
| IV | 1 | Теоретическое занятие. Игровая подго- | Средняя | 1,5 |
|  |  | товка |  |  |
|  | 1 | Технико-тактическая подготовка. Удары с лёта серединой подъема. Боковой удар с лёта. Позиционное нападение с центро- | Малая | 1,5 |
| V | 2 | вым игроком.  Физическая подготовка. Упражнения на развитие общей силы и гибкости. Двусторонняя игра | Большая | 2,0 |
| VI |  | Активный отдых. Восстановительные | Малая | 1,5 |
|  |  | мероприятия |  |  |
| VII |  | Игровая подготовка | Большая | 2,0 |

*Таблица 20*

**Примерный семидневный микроцикл для 3-го года обучения в учебно – тренировочных группах на специально – подготовительном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | № | Преимущественная направленность |  | Дозировка, |
| занятий | занятий | и содержание занятий | Нагрузка | ч |
|  | 1 | Совершенствование технического | Малая | 1,0 |
|  |  | мастерства. Удары по мячу |  |  |
|  |  | различными способами с лёта. |  |  |
| I | 2 | Развитие быстроты и ловкости | Средняя | 2,0 |
|  |  | в упражнениях с мячом. |  |  |
|  |  | Игровые упражнения по принципу |  |  |
|  |  | круговой тренировки 4x3,4x2,4x3, |  |  |
|  |  | 3x3 |  |  |
|  | 1 | Технико-тактическая подготовка. | Средняя | 1,5 |
|  |  | Передачи мяча. Игровые упраж- |  |  |
|  |  | нения 4x2,4x3, 5x3. Комбинация |  |  |
|  |  | «Стенка». |  |  |
| II | 2 | Совершенствование технического | Средняя | 1,5 |
|  |  | мастерства в упражнениях ско- |  |  |
|  |  | ростно-силовой направленности. |  |  |
|  |  | Удары в цель разными способами |  |  |
|  |  | после ведения, обводки стоек. |  |  |
|  |  | Удары головой в цель. Эстафеты |  |  |
|  |  | с ведением и передачами мяча |  |  |
|  | 1 | Теоретическая подготовка. Техни- | Малая | 1,0 |
|  |  | ко-тактическая подготовка. Прием |  |  |
| III |  | катящихся и летящих мячей грудью, |  |  |
|  |  | бедром, головой. Передачи мяча |  |  |
|  |  | в парах и тройках в движении. |  |  |
|  | 2 | Игровая подготовка | Большая | 1,0 |
|  | 1 | Совершенствование групповых | Малая | 1,0 |
|  |  | тактических действий. |  |  |
|  |  | Стандартные положения при |  |  |
|  |  | введении в игру мяча вратарем, при |  |  |
| IV |  | выполнении штрафных и свобод- |  |  |
|  |  | ных ударов. |  |  |
|  | 2 | Совершенствование общей и специ- | Большая | 2,0 |
|  |  | альной выносливости в упражнени- |  |  |
|  |  | ях с мячом |  |  |
|  | 1 | Индивидуальная тренировка. Вос- | Средняя | 1,5 |
| V |  | становительные мероприятия |  |  |
|  | 1 | Технико-тактическая подготовка. | Средняя | 1,5 |
| VI |  | Игровые упражнения 4x2,4x3,5x3. |  |  |
|  |  | Стандартные положения при розыг- |  |  |
|  |  | рыше угловых ударов. |  |  |
|  | 2 | Теоретическое занятие |  | 1,0 |
| VII | 1 | Игровая подготовка | Большая | 2,0 |

*Таблица 21*

**Примерный семидневный микроцикл для 3-го года обучения в учебно – тренировочных группах в соревновательный период**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | № | Преимущественная направлен- | Нагрузка | Дозировка, |
| занятий | занятий | ность и содержание занятий |  | ч |
|  | 1 | Теоретическое занятие. Разбор | - | 1,0 |
|  |  | проведенной игры. |  |  |
| I | 2 | Совершенствование технического | Малая | 1,5 |
|  |  | мастерства. Удары по мячу ногами |  |  |
|  |  | и головой, ведение и финты |  |  |
|  | 1 | Физическая подготовка. Развитие | Средняя | 1,5 |
|  |  | силы и ловкости. Отбор мяча |  |  |
|  |  | накладыванием стопы, выбива- |  |  |
|  |  | нием и перехватом с пассивным |  |  |
|  |  | и активным сопротивлением |  |  |
| II |  | партнеров. |  | 1,5 |
|  | 2 | Технико-тактическая подготов- | Средняя |  |
|  |  | ка. Комбинации «смена мест», |  |  |
|  |  | «пропускание мяча». Стандарт- |  |  |
|  |  | ные положения при розыгрыше |  |  |
|  |  | штрафных и свободных ударов |  |  |
|  | 1 | Совершенствование технического | Малая | 1,0 |
|  |  | мастерства. Удары по катящимся |  |  |
|  |  | и летящим мячам в цель. При- |  |  |
|  |  | ем катящихся и опускающихся |  |  |
| III |  | мячей различными сторонами |  |  |
|  |  | стопы, грудью, бедром с пос- |  |  |
|  |  | ледующим разворотом на 180° |  |  |
|  |  | и уходом в сторону. |  |  |
|  | 2 | Игровая подготовка | Большая | 2,0 |
|  | 1 | Скоростно-силовая подготовка | Средняя | 1,5 |
|  |  | в упражнениях специфического |  |  |
|  |  | и неспецифического характера. |  | 1,5 |
| IV | 2 | Совершенствование технического | Малая |  |
|  |  | мастерства. Восстановительные |  |  |
|  |  | мероприятия |  |  |
|  | 1 | Технико-тактическая подготовка. | Средняя | 1,5 |
|  |  | Игровые упражнения 1x1, 2x2, |  |  |
|  |  | 3x2. Персональная оборона. |  |  |
| V | 2 | Совершенствование специальной | Большая | 2,0 |
|  |  | выносливости в упражнениях |  |  |
|  |  | с мячом |  |  |
|  | 1 | Технико-тактическая подготовка. | Малая | 1,0 |
|  |  | Стандартные положения при |  |  |
| VI |  | введении мяча в игру из-за боко- |  |  |
|  |  | вой линии и розыгрыше угловых |  |  |
|  |  | ударов |  |  |
| VII | 1 | Установка на игру. Календарная | Большая | 2,0 |
|  |  | игра |  |  |

*Таблица 22*

**Примерный семидневный микроцикл для 4-го и 5-го годов обучения в учебно – тренировочных группах на общеподготовительном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Преимущественная направлен- |  | Дозировка, |
| Дни занятий | № занятий | ность и содержание занятий | Нагрузка | ч |
|  | 1 | Развитие ловкости и гибкости. | Малая | 1,0 |
|  |  | Акробатические упражнения. |  |  |
|  |  | Эстафеты и подвижные игры. |  |  |
| I |  | Технико-тактическая подготовка. |  |  |
|  | 2 | Финты «Убирание мяча подош- | Средняя | 1,5 |
|  |  | вой», «Остановка мяча подош- |  |  |
|  |  | вой». Игровые упражнения 4x2, |  |  |
|  |  | 3x2, 3x3 |  |  |
|  | 1 | Развитие быстроты. Технико-так- | Средняя | 1,5 |
|  |  | тическая подготовка. Повторение |  |  |
|  |  | финтов, разучиваемых в предыду- |  |  |
| II |  | щем занятии. Комбинации «Игра |  |  |
|  |  | в одно-два касания», «Стенка», |  |  |
|  |  | «Скрещивание». |  |  |
|  | 2 | Игровая подготовка | Средняя | 1,5 |
|  | 1 | Развитие скоростно-силовых | Большая | 2,0 |
|  |  | качеств. Прыжковые упражне- |  |  |
| III |  | ния, упражнения с партнером, |  |  |
|  |  | упражнения с сильными ударами |  |  |
|  |  | по мячу в цель |  |  |
|  | 1 | Развитие общей выносливости. | Средняя | 1,5 |
|  |  | Бег со средней скоростью в соче- |  |  |
|  |  | тании с ходьбой. Двусторонняя |  |  |
| IV |  | игра. |  |  |
|  | 2 | Теоретическое занятие. Тактиче- | Малая | 1,5 |
|  |  | ская подготовка. Зонная система |  |  |
|  |  | обороны |  |  |
|  | 1 | Технико-тактическая подго- | Малая | 1,0 |
|  |  | товка. Удары по мячу головой |  |  |
|  |  | в прыжке в цель. Удары по мячу |  |  |
|  |  | головой в броске. Подвижная |  |  |
| V |  | игра «Теннисбол». |  |  |
|  | 2 | Совершенствование общей | Большая | 2,0 |
|  |  | и специальной выносливости, |  |  |
|  |  | технико-тактической подготовки |  |  |
|  |  | в игровых условиях |  |  |
| VI | 1 | Теоретическая подготовка. | - | 1,5 |
|  |  | Восстановительные мероприятия |  |  |
|  | 1 | Технико-тактическая подготовка. | Малая | 1,0 |
|  |  | Подстраховка. |  |  |
| VII | 2 | Совершенствование технико-так- | Большая | 2,0 |
|  |  | тических навыков в контрольной |  |  |
|  |  | (товарищеской) игре |  |  |

Таблица 23

**Примерный семидневный микроцикл для 4-го и 5-го годов обучения в учебно – тренировочных группах на специально – подготовительном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направлен­ность и содержание занятий | Нагрузка | Дозировка, ч |
|  | 1 | Совершенствование технического мастерства. Ведение мяча различ­ными способами. Финты «Уходом с ложным замахом на удар», «Ухо- | Малая | 1,0 |
| I | 2 | дом с переступанием через мяч». Игровые упражнения 4x3,5x3. Совершенствование ловкости и технико-тактического мастер­ства. Акробатические упражнения. Эстафеты с ведением и передачами мяча, с обводкой стоек. Игровые упражнения 4x2,3x2 | Средняя | 1,5 |
|  | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения, | Средняя | 1,5 |
| II |  | старты из различных исходных положений, эстафеты с заданием. |  |  |
|  | 2 | Двусторонняя игра | Малая | 1,0 |
|  | 1 | Теоретическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. | Средняя | 1,5 |
| III |  | Игровые упражнения с соблюде- |  |  |
|  | 2 | нием персональной обороны. Игровая подготовка | Большая | 2,0 |
|  | 1 | Технико-тактическая подготовка. Резаные удары внутренней и внеш­ней частью подъема. Удар-бросок стопой. | Малая | 1,0 |
| IV | 2 | Технико-тактическая подготовка. Повторение изученных финтов. Стандартные положения при ро­зыгрыше штрафных и свободных ударов. Двусторонняя игра | Средняя | 1,5 |
|  | 1 | Развитие общей и специальной выносливости в игровых упраж­нениях по одной половине | Большая | 1,5 |
| V | 2 | и по всему игровому полю. Теоретическая подготовка. Совершенствование технического мастерства. Ведение мяча и удары носком в цель. Удары-броски мяча стопой через «препятствие» в цель | Малая | 2,0 |
| VI | 1 | Подвижные игры, эстафеты. Восстановительные мероприятия | Малая | 1,5 |
| VII | 1 | Игровая подготовка | Большая | 2,0 |

Таблица 24

**Примерный семидневный микроцикл для 4-го и 5-го годов обучения в учебно – тренировочных группах на соревновательный периоде**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность и содержание занятий | Нагрузка | Дози­ровка, ч |
| I | 1 | Теоретическое занятие. Разбор проведен­ной игры. Технико-тактическая подготов­ка. Ведение мяча зигзагообразно, меняя бьющую ногу: внутренней стороной стопы левой ноги мяч переводится вправо, затем внутренней стороной стопы правой ноги - влево и т.д.  Ведение мяча различными способами по «сломанной» трассе. Ведение мяча | Малая | 1,5 |
|  | 2 | подошвой с сопротивлением партнера. Передачи мяча на 25-30 м после ведения. Восстановительные мероприятия | Малая | 1,0 |
|  | 1 | Развитие быстроты и ловкости в упражне­ниях технико-тактической направленности. Эстафеты с ведением мяча. Игровые упражнения 4x2,5x3 с заданием выполнить | Средняя | 1,5 |
| II | 2 | большее число передач в заданное время. Технико-тактическая подготовка. Действия атакующих при численном пре­восходстве (4x3). Действия обороняющих­ся в меньшинстве (3x4) | Малая | 1,5 |
|  | 1 | Скоростно-силовая подготовка в упраж­нениях без мяча и с мячом. Старты из различных исходных положений, прыжки, эстафеты. Рывки из различных | Большая | 2,0 |
| III | 2 | исходных положений с последующим овладением мячом в условиях единобор­ства. Ведение мяча и сильные удары в цель. Совершенствование технического мастер­ства. Финты «Уходом с ложным выпадом в сторону». Варианты финтов «Остановка мяча». Удары по мячу головой в прыжке и падении | Малая | 1,5 |
| IV | 1  2 | Технико-тактическая подготовка. Комби­нации «Смена мест», «Пропускание мяча». Персональная и зонная оборона. Игровая подготовка | Средняя Большая | 1,5 2,0 |
|  | 1 | Развитие специальной выносливости в упражнениях технико-тактической | Средняя | 1,5 |
| V | 2 | направленности.  Технико-тактические упражнения. Игровые упражнения 3x3,4x4, 5x3 с ограничением и без ограничений касаний | Малая | 1,0 |
|  | 1 | Теоретическая подготовка. Технико-такти- | Малая | 1,0 |
| VI |  | ческая подготовка. Стандартные положе­ния при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов |  |  |
| VII | 1 | Установка на игру. Календарная игра | Большая | 2,0 |

**2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

2.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Таблица 25*

**Учебный материал для учебных групп этапа начальной подготовки и учебно – тренировочного этапа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальной подготовки | | | Этап учебно-тренировочный | | | |
|  | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
|  | год | год | год | год | год | год | год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| I. Техника полевых игроков | | | | | | | |
| Ходьба в сочетании с бегом | + | + | + | + |  |  |  |
| Бег с изменением направления | + | + | + | + | + |  |  |
| Бег с изменением скорости | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег с приставными шагами - вправо, влево | + | + | + |  |  |  |  |
| Бег спиной вперед | + | + | + | + |  |  |  |
| Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот | + | + |  |  |  |  |  |
| Бег зигзагом - с выпадом в стороны |  | + | + | + | + | + |  |
| Бег с подскоками |  | + | + | + | + | + | + |
| Бег с высоким подниманием бедра | + | + | + | + |  |  |  |
| Бег с захлестыванием |  | + | + | + | + |  |  |
| Бег челночный | + | + | + | + | + | + | + |
| Защитная стойка | + | + | + | + | + | + |  |
| Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами | + | + | + |  |  |  |  |
| Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами | + | + | + | + | + |  |  |
| Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам | + | + | + | + |  |  |  |
| Удар серединой подъема по неподвижным и ! катящимся мячам | + | + | + | + | + |  |  |
| Удар внутренней частью подъема т.о неподвижным и катящимся мячам | + | + | + | + | + | + |  |
| Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам | + | + | + | + | + | + | + |
| удар носком по неподвижным катящимся мячам | + | + | + | + | + | + | + |
| Удар пяткой |  | + | + | + | + |  |  |
| Удар пяткой скрестно |  |  | + | + | + |  |  |
| Удар -откидка мяча подошвой | + | + | + | + | + | + | + |
| Разный удар внутренней частью подъема |  | + | + | + | + | + | + |
| Разный удар внешней частью подъема |  | + | + | + | + | + | + |
| Удар -бросок стопой | + | + | + | + | + | + | + |
| Удар с лёта внутренней стороной стопы | + | + | + | + |  |  |  |
| Удар с лёта серединой подъема | + | + | + | + | + | + | + |
| удар с лёта внутренней частью подъема | + | + | + | + | + | + | + |
| Удар с лёта внешней частью подъема | + | + | + | + | + | + | + |
| Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лёта |  |  | + | + | + | + | + |
| Удар с лёта серединой подъема по. оскающемуся мячу через голову |  |  |  | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары срединой или внешней частью подъема с полулёта |  | + | + | + | + |  |  |
| Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения. рывков |  | + | + | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении |  | + | + | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удар серединой лба из опорного | + | + | + | + |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удар серединой лба в прыжке |  | + | + | + | + | + |  |
| Удар боковой частью головы в опорном |  | + | + | + | + |  |  |
| Удар боковой частью головы в прыжке |  |  | + | + | + | + |  |
| Удар затылочной частью головы |  |  | + | + | + |  |  |
| Удар головой в броске |  |  |  | + | + | + | + |
| Удары головой различными способами на точность на короткие и среднее расстояние |  |  |  |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары головой в единоборстве при пассив­на и активном сопротивлении |  |  | + | + | + | + | + |

*Продолжение табл. 25*

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
|  | Прием (остановка) опускающихся и низко­летящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении | | + | + | + | + | + |  |  |
|  | Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке | |  |  | + | + | + | + |  |
|  | Прием (остановка) катящихся мячей подошвой | | + | + | + | + |  |  |  |
|  | Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой | | + | + | + | + |  |  |  |
|  | Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема | | + | + | + | + | + |  |  |
|  | Прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы | |  | + |  | + | + | + |  |
|  | Прием (остановка) мячей, катящихся  в стороне от игрока, внешней частью стопы | |  |  | + | + | + |  |  |
|  | Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении | | + | + | + | + | + |  |  |
|  | Прием (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении | |  | + | + | + | + | + |  |
|  | Прием мячей, прямо летящих на игрока, на бегу | |  |  | + | + | + | + | + |
|  | Прием (остановка) мячей, опускающихся на игрока, головой | |  |  | + | + | + | + | + |
|  | Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, головой | |  |  | + | + | + | + | + |
|  | Прием (остановка) опускающихся мячей бедром | | + | + | + |  |  |  |  |
|  | Прием (остановка) отскочившего от площадки мяча животом | |  | + | + | + | + |  |  |
|  | Прием (остановка) отскакивающих от площадки мячей голенью | |  | + | + | + |  |  |  |
|  | Ведение мяча внутренней стороной стопы | | + | + | + | + |  |  |  |
|  | Ведение мяча внутренней частью подъема | | + | + | + | + | + |  |  |
|  | Ведение мяча носком | | + | + | + | + |  |  |  |
|  | Ведение мяча серединой подъема | | + | + | + | + |  |  |  |
|  | Ведение мяча внешней частью подъема | | + | + | + | + | + | + | + |
|  | Ведение мяча подошвой | | + | + | + | + | + | + | + |
|  | Ведение мяча различными способами с изменением направления | | + | + | + | + | + | + | + |

*Продолжение табл. 25*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ведение мяча различными способами вменением скорости | + | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча различными способами г; сообразно, меняя бьющую ногу |  | + | + | + | + | + | + |
| Обманные движения без мяча | + | + | + | + | + |  |  |
| Финт «Уходом» |  |  | + | + | + | + | + |
| Различные варианты финта «Уходом» |  |  |  | + | + | + | + |
| Финт« Проброс мяча мимо соперника» |  | + | + | + |  |  |  |
| Финт « Остановка мяча подошвой» | + | + | + | + | + |  |  |
| Финт Убирание мяча подошвой» |  | + | + | + | + | + |  |
| Сочетание нескольких финтов |  |  |  | + | + | + | + |
| Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активномсопротивлении |  |  | + | + | + | + | + |
| Отбор мяча накладыванием стопы |  | + | + | + | + |  |  |
| Отбор мяча выбиванием |  | + | + | + | + | + |  |
| Отбор мяча перехватом |  | + | + | + | + | + | + |
| Комплексное выполнение (сочетание) технических приемов с мячом | + | + | + | + | + | + | + |
| комплексное выполнение (сочетание) : . приемов техники перемещения ими приемами с мячом | + | + | + | + | + | + | + |
| II. Техника вратаря | | | | | | | |
| Перемещение в воротах | + | + | + | + | + |  |  |
| Стойка вратаря | + | + | + | + | + | + |  |
| Ловля катящихся и низколетящих мячей параллельном расположении стоп | + | + | + | + |  |  |  |
| Ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене | + | + | + | + | + |  |  |
| Ловля катящихся и низколетящих в стороне. мячей в падении и броске | + | + | + | + | + | + | + |
| Ловля мячей, летящих па вратаря, выше головы |  | + | + | + | + | + | + |
| Ловля мячей летящих па вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении |  | + | + | + | + |  |  |
| Ловля мячей летящих на вратаря, на уровне головы и выше в прыжке |  |  | + | + | + | + | + |
| Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении |  | + | + | + | + |  |  |
| Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря,в броске |  |  | + | + | + | + | + |
| Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде |  |  | + | + | + | + |  |
| Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в шпагате |  |  |  | + | + | + | + |
| Отбивание летящих в стороне от вратаря (выше пояса) мячей махом ноги |  |  |  |  | + | + | + |
| Отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе навстречу атакующему сопернику |  |  |  | + | + | +. | + |
| Отбивание мячей, опускающихся перед воротами, кулаком (кулаками) |  |  |  | + | + | + |  |
| Отбивание опускающихся и высоколетя­щих мячей головой |  |  |  |  | + | + | + |
| Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места | + | + | + | + | + |  |  |
| Вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами |  | + | + | + | + | + |  |
| Вбрасывание мяча из-за плеча без скрест­ных шагов |  | + | + | + |  |  |  |
| Вбрасывание мяча из-за плеча в прыжке |  |  |  |  |  | + | + |
| Вбрасывание мяча сбоку с места | + | + | + | + |  |  |  |
| Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу | + | + | + | + | + |  |  |
| Выбивание мяча с рук |  | + | + | + | + | + |  |
| Технические приемы полевых игроков | + |  | + | + | + | + | + |

**2.2 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Таблица 26*

**Учебный материал для учебных групп начального этапа подготовки и учебно – тренировочного этапа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тактические действия | | Этап начальной подготовки | | | | Этап учебно-тренировочный | | | | | |
|  | | 1-й год | 2-й  год | 3-й год | | 1-й  год | 2-й год | | | 3-й год | 4-й год |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | | | 7 | 8 |
| I. Тактика игры в атаке | | | | | | | | | | | |
| Индивидуальные действия | | | | | | | | | | | |
| «Открывание» | | + | + | | + | + | + | | |  |  |
| Отвлечение соперников | |  |  | | + | + |  | | | + |  |
| Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля | |  |  | | + |  | + | | | + | '+ |
| Маневрирование | |  |  | |  | + | + | | | + | + |
| Передачи | | + | + | | + | + | + | | | + | + |
| Ведение и обводка | + | | + | | + | + | + | | | + | + |
| Удары по воротам | + | | + | | + | + | + | | | + | + |
| Групповые действия | | | | | | | | | | | |
| Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами | + | | + | | + | + | + | | |  |  |
| Комбинация «Стенка» |  | |  | | + | + | + | | | + |  |
| Комбинация «Двойная стенка» |  | |  | |  |  | + | | | + | + |
| Комбинация «Скрещивание» |  | |  | | + | + | + | | | + | + |
| Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами |  | |  | | + | + | + | | | + | + |
| Комбинация «Смена мест» |  | |  | |  |  | + | | | + | + |
| Комбинация «Пропускание мяча» |  | |  | |  |  | + | | | + | + |
| Комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля |  | |  | | + | + | + | | | + | + |
| Комбинации при введении мяча из-за боковой линии |  | | + | | + | + | + | | | + | + |
| Комбинации при участии вратаря |  | |  | | + | + | + | | | + | + |
| Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине | поля |  | |  | | + | + | + | | | + | + |
| Комбинации при розыгрыше угловых ударов |  | |  | | + | + | + | | | + | + |
| Командные действия | | | | | | | | | | | |
| Быстрое нападение |  | |  | |  |  | | + | | + | + |
| Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1 |  | | + | | + | + | | + | |  | + |
| Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3 |  | |  | |  | + | | + | | + | + |
| Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+2+2 |  | |  | |  |  | | + | | + | + |
| Позиционное нападение с использованием расстановки игроков «четыре в линию» |  | |  | |  |  | | + | | + | + |
| Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3 |  | |  | |  |  | | + | | + | + |
| Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2 |  | |  | |  | + | | + | | + | + |
| II. Тактика игры в обороне | | | | | | | | | | | |
| *Индивидуальные действия* | | | | | | | | | | | |
| Опека соперника без мяча | + | | + | | + | + | |  |  | |  |
| Опека соперника с мячом |  | | + | | + | + | | + | + | | + |

*Окончание табл. 26*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Групповые действия | | | | | | | |
| Разбор игроков команды соперников |  |  | + | + | + | + | + |
| Подстраховка |  | + | + | + | + | + | + |
| Переключение (обмен опекаемыми соперниками) |  |  |  |  | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  | + | + | + | + | + |
| Командные действия | | | | | | |  |
| Персональная оборона | + | + | + |  |  |  |  |
| Концентрированная персональная оборона |  |  | + | + | + | + |  |
| Рассредоточенная персональная оборона |  |  |  | + | + | + | + |
| Персональный прессинг |  |  |  |  |  | + | + |
| Зонная оборона | + | + | + |  |  |  |  |
| Концентрированная зонная оборона |  |  |  | + | + | + | + |
| Рассредоточенная зонная оборона |  |  |  |  | + | + | + |
| Зонный прессинг |  |  |  |  |  | + | + |
| Комбинированная оборона |  |  | + | + | + | + | + |
| III. Тактика игры вратаря | | | | | |  |  |
| Выбор места в воротах | + | + | + | + | + | + |  |
| Игра на выходах |  | + | + | + | + | + | + |
| Введение мяча в игру | + | + | + | + | + | + | + |
| Руководство действиями партнеров по обороне |  |  | + | + | + | + | + |
| Участие в атакующих действиях партнеров |  |  |  | + | + | + | + |
| Подстраховка партнеров по обороне |  |  | + | + | + | + | + |
| Установка «стенки» при розыгрышах сопер­никами штрафных и свободных ударов |  | + | + | + | + | + | + |
| Установка «стенки» при розыгрышах сопер­никами угловых ударов |  | + | + | + | + | + | +  Окончание табл. 26 |
| Установка «стенки» при введении соперни­ками мяча из-за боковой линии |  |  |  |  | + | + | + |
| Тактика полевых игроков | + | + | + | + | + | + | + |

2.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

1. *Строевые упражнения*. Команды для управления строем. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена

направления движения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

1. *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновре­менно. То же, но во время ходьбы и бега. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.
2. *Упражнения для мышц шеи и туловища.* Наклоны, вращения м повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны и повороты ту­ловища, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание тулолиища. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) ныполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.
3. *Упражнения для мышц ног*. Поднимание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем п боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротив­лением.
4. *Упражнения для всех групп мышц*. Общеразвивающие упраж­нения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки). *Упражнения на гимнастических* *снарядах* (гимнастические стенка и скамейка, брусья, перекладина). *Акробатические упражнения* (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации). *Легко­атлетические упражнения* (бег на 10, 15, 20, 30, 40, 100, 400, 800 н 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с горизон­тальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега). *Подвижные игры и эстафеты* с бе­гом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей***.*** *Спортивные игры* (гандбол, баскетбол, волейбол, бадминтон и др.). *Лыжи. Плавание.*

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5°. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 м из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 м (общий пробег за одну попытку до 30 м). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем - спиной вперед и т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Ры­вок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10-15 м. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (прием мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180° и удар в цель и т.д.).

*Для вратарей.* Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3-5-8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 м на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3-5 м с последующей ловлей и отбива­нием катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*. При­седание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступень­кам с максимальной скоростью Прыжки в глубину с места и с раз­бега. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

*Для вратарей.* Из упора, стоя у стены, одновременное и попе­ременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. И у I юре лежа, одновременно отталкиваясь от пол а руками и ногами, \ попки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой ОТ плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков п основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отяго­щения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Много­кратные броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с перемен­ной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 или 360°, прыжок вверх, кувырок вперед или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость па 30-40 м и т.д.). Игровые упражнения с мячом большой интен­сивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

*Для вратарей.* Многократное выполнение в течение 5-8 мин приемов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами. Многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различны­ми способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых не­сколькими партнерами, в разные углы ворот, в прыжке.

*Упражнения для развития игровой ловкости*. Кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места и с разбега, доставая головой подвешенный мяч. То же, но с поворотом на 90°. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам в цель. Удары ногой с лёта в прыжке в цель. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Удары ногой и головой в цель после выполнения кувырка вперед, пово­рота на 180 и 360°, бега змейкой и т.д. Жонглирование теннисным мячом, чередуя удары различными частями подъема со сторонами стопы. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

*Для вратарей*. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и руках. Из стойки на руках - кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбе­га. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высо­ко подвешенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овла­деть мячом, набрасываемым партнером. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.

**3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

График распределения учебного материала по теоретической подготовке представлен в табл. 27

*Таблица 27*

**График распределения учебного материала по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Спортивно-оздорови­тельный этап | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | |
|  | 6-8 лет | 9-17 лет | 1-й год | 2-й год | 3-й  год | 1-й  год | 2-й  год | 3-й  год | 4-й и 5-й годы |
| Физическая культура шорт в России | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Состояние и развитие мини-футбола в России и в мире |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Гигиена, врачебный конроль и самоконтроль | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Физиологические основы спортивной тренировки |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Общая и специальная фическая подготовка |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Оновы техники и тактики мини-футбола | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Основы методики обучения мини-футболу |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Спортивные соревнования по мини-футболу |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Плакирование и контроль спортивной тренировки |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Места занятий, оборудование и инвентарь |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Установки перед играми : разбор проведенных игр |  |  |  |  |  | + | + | + | + |

**Темы**

**Физическая культура и спорт в России**. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характера спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важней­шие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

**Состояние и развитие мини-футбола в России.** История воз­никновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России - организатор раз­вития мини-футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и между­народные соревнования.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных сис­темах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной фор­ме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случа­ях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограни­чения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

**Физиологические основы спортивной тренировки.** Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического раз­вития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс форми­рования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной треп про т.п. 11онятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстанови­тельные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастик; индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Общая и специальная физическая подготовка**. Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, вы­носливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъяв­ляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся мини-футболом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основы техники и тактики мини-футбола. Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соеди­нении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.

**Основы методики обучения мини-футболу**. Понятие об обуче­нии и тренировке как едином педагогическом процессе. Средства и методы обучения технике и тактике мини-футбола. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств. Тес­ная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов. Командная, групповая и инди­видуальная тренировка. Урок как основная форма организации обучения и тренировки юных футболистов.

**Спортивные соревнования по мини-футболу**. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение сорев­нований по мини-футболу. Виды соревнований. Система прове­дения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и про­ведении соревнований.

**Планирование и контроль спортивной тренировки.** Роль и зна­чение планирования спортивной тренировки как основы управления подготовкой юных спортсменов. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных футболистов. Индивидуальный план тренировки, наблюдение на соревнованиях. Контрольные ис­пытания. Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий мини-футболом. Учет.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсоб­ное оборудование. Технические средства, используемые при обуче­нии юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического пла­на. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

**4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В процессе обучения и тренировки с юными футболистами про­водится работа по освоению инструкторских и судейских навыков. Инструкторская и судейская практика осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массо­вых соревнований в качестве судей.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства сорев­нований по мини-футболу:

* освоить терминологию, принятую в мини-футболе;
* овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
* уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
* уметь вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов;
* уметь вести наблюдение за партнерами во время двусторон­них, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении технико-тактических приемов и общего плана игры;
* составить комплекс упражнений по общефизической и спе­циально-физической подготовке;
* составить конспект и провести разминку в группе;
* составить конспект и провести занятия с командой обще­образовательной школы;
* организовать подготовку команды своего класса к общешколь­ным соревнованиям;
* руководить командой своего класса на общешкольных сорев­нованиях;
* подготовить положение (регламент) о проведении общешколь­ного турнира по мини-футболу;
* составить календарь игр;
* принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 1-го и 2-го судьи, хронометриста, судьи-информатора;
* правильно заполнить протокол игр;
* выполнять обязанности главного судьи на общешкольном турнире по мини-футболу.

На этапе углубленной специализации для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике. Присвоение званий «Инструктор-общест­венник» и «Судья по спорту» оформляется приказом по ДЮСШ.

**5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Современный спорт характеризуется повышением объема и ин­тенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Такая тенденция заставляет тренеров ДЮСШ с особым вниманием относиться к здоровью занимающихся, так как в процессе обучения и трени­ровки могут возникнуть условия для развития перенапряжения, переутомления и травматизма.

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные меропри­ятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

* в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совер­шенствования общей и специальной работоспособности;
* в условиях соревнований, когда возникла необходимость обес­печить быстрое и по возможности полное восстановление физичес­кой и психической готовности к следующему туру или этапу;
* в середине соревновательного микроцикла и в свободной от игр день;
* после соревновательного микроцикла;
* после макроцикла соревнований;
* перманентно.

Восстановительные процессы в работе с юными футболистами в ДЮСШ осуществляются с помощью педагогических, психологических, гигиенических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными. Они предусматривают как оптимальное построение одного трени­ровочного занятия, так и их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В работе с юными футболистами следует широко варьировать нагрузку, условия проведения заня­тий, предусматривать регулярное переключение с одного вида де­ятельности на другой и вводить упражнения для активного отдыха.

Для учащихся старших возрастов рекомендуется предусматривать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства восстановления предусматривают психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон и отдых, а также другие приемы психогигиены и психотерапии. Если такие психотерапевтические регуляции психологического состояния занимающихся, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицирован­ных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы должны использоваться непо­средственно тренерским коллективом спортивных школ.

Гигиенические средства восстановления предусматривают следующие разделы:

-оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

* рациональный распорядок дня;
* личная гигиена;
* специализированное питание и рациональный питьевой режим;
* закаливание;
* гигиенические условия учебно-тренировочного процесса;

-специальные комплексы гигиенических мероприятий при ра­боте с юными футболистами в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.).

В комплексной реализации системы гигиенических факторов на всех этапах подготовки принимают участие тренерский состав и медицинский персонал ДЮСШ , а также сами юные футболисты.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, а также физические факторы (массаж, душ, сауну, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), а также обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

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

В целом средства восстановления рекомендуется в работе с юными футболистами ДЮСШ применять лишь при снижении спортивной работоспособности или же при ухудшении переносимос­ти тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работо­способности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

**6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка учащихся ДЮСШ включает два основных раздела: общую психологическую подго­товку и психологическую подготовку к конкретным соревнова­ниям.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в един­стве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ. С ее помощью реша­ются следующие задачи:

-воспитание моральных качеств занимающихся;

-формирование сплоченного спортивного коллектива и здоро­вого психологического климата;

* воспитание волевых качеств;
* развитие способности управлять своими эмоциями;

-развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

* развитие процессов восприятия;
* развитие тактического мышления.

Воспитание моральных качеств занимающихся осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и во многом определяет­ся коллективным характером мини-футбола. Тренеры ДЮСШ должны обращать серьезное внимание на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних ин­тересов, положительного отношения к труду и занятиям спортом, а также других качеств. Важным фактором развития личности занимающихся является самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Формирование сплоченного спортивного коллектива и здо­рового психологического климата органически связано как с общим уровнем организации воспитательной работы в ДЮСШ, так и с уровнем такой работы непосредственно в каж­дой учебной группе. Тренер должен знать индивидуальный подход к каждому юному футболисту, умело объединять занимающихся и направлять их деятельность и интересы в интересах коллектива. Формирование сплоченного коллектива во многом определяется его составом, наличием традиций, взаимоотношениями между учащимися, а также их связями вне спорта. С помощью сплочен­ного коллектива тренеры получают благоприятную возможность педагогично воздействовать на формирование личностных качеств юных футболистов, тактично устраняя негативные проявления у отдельных учащихся.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований. Такие трудности можно подразделить на объ­ективные и субъективные. Первые обусловлены специфичностью самого мини-футбола, а вторые - особенностями личности того или иного занимающегося.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в мини-футболе, относятся смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

Для воспитания у юных футболистов смелости и решительности рекомендуется использовать упражнения, связанные с некоторым риском и необходимостью преодоления чувства боязни и колеба­ния. Кроме того, тренеры должны поощрять ответственные решения или решительные действия юных футболистов в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость следует воспитывать в процессе формирования у занимающихся сознательного отноше­ния к учебно-тренировочному процессу, активному и неуклонному стремлению к повышению спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание - очень важные для игроков в мини-футболе качества. Они выражаются в преодолении негативных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбу­димость и агрессивность, растерянность и подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления. Невыдержанность в игре нередко приводит к нарушениям правил игры, грубости и удалени­ям, что всегда болезненно отражается на коллективе и негативно влияет на результаты выступления команды. Для воспитания у юных футболистов этих качеств следует использовать в процессе обучения и тренировки упражнения с сопротивлением, а также упражнения, вызывающие утомление. В тренировочных занятиях полезно применять игровые ситуации с внезапно меняющейся игровой ситуацией. При этом необходимо добиваться, чтобы занимающиеся не терялись в этих условиях, управляли своими действиями, сдерживали негативные эмоции. Тренеры должны отмечать и поощрять тех учащихся, которые проявляют в напря­женных, ответственных играх выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность проявляется в спо­собности игроков вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других игроков, зрителей и других людей и их действий. Инициативные игроки, как правило, являются хорошими организа­торами. Они способны повести за собой команду. У юных футболис­тов инициативность рекомендуется воспитывать в двусторонних играх, проводимых со специальными заданиями и в условиях, требующих от них максимального проявления данного качества. Также полезно для этой цели использовать игровые упражнения, в которых занимающимся приходится принимать самостоятель­ные решения и использовать для достижения цели нестандартные и неожиданные решения. Дисциплинированность выражается в добросовестном и ответственном отношении к выполнению своих обязанностей, в организованности и исполнительности занимаю­щихся. Соблюдение юными футболистами требуемого порядка на тренировочных занятиях, игровой дисциплины в ходе игры - одно из главных условий достижения командой положительного ре­зультата. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией учебно-тренировочного процесса.

Особую роль в воспитании у юных футболистов дисциплини­рованности играют коллектив и тренер. Причем тренер должен быть в этом отношении образцом для своих воспитанников. Ведь личный пример безупречной организованности и дисциплиниро­ванности всегда оказывает мощное воспитательное воздействие на занимающихся.

Развитие способности управлять своими эмоциями - важный фактор повышения спортивного мастерства занимающихся. Как правило, положительное или отрицательное отношение к отдель­ным моментам тренировки или соревнования сопровождается эмоциями. Последние или облегчают, или затрудняют преодоле­ние занимающимися субъективных и объективных трудностей.

Преодолевать чрезмерные возбуждения помогают самообладание и эмоциональная устойчивость. Для развития этих качеств у юных футболистов рекомендуется включать в тренировочные занятия эмоциональные и достаточно сложные для данного возраста уп­ражнения с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспи­тывая у юных футболистов уверенность в своих силах. Снятию утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения также способствует аутогенная и психорегулирующая тренировка.

**Развитие внимания** во многом определяет эффективность иг­ровой деятельности занимающихся. Объем внимания юного фут­болиста определяется количеством различных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредоточиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует ин­тенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устой­чивости внимания.

Для развития у юных футболистов интенсивности и устойчивос­ти внимания рекомендуется в тренировочных занятиях использо­вать упражнения в единоборствах на ограниченном пространстве: один против одного, один против двоих, один против троих и пр. И все же наиболее важными свойствами внимания для игроков в мини-футболе являются распределение и переключение. Эти свойства заключаются в способности одновременно контроли­ровать несколько объектов (движение мяча, скорость перемеще­ния партнеров, перемещения соперников и т.д.) и моментально переключать внимание с одних на другие. Для развития данного свойства рекомендуется в тренировочных занятиях использовать игровые упражнения по всему полю с увеличенным составом команд, а также с двумя мячами и пр.

**Развитие процессов восприятия** позволяет игрокам в мини-футболе ориентироваться в сложной игровой обстановке. В значи­тельной степени хорошей ориентации способствуют периферичес­кое зрение и глубинное (глазомер) зрение. Для развития данных зрительных восприятий в занятиях с юными футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических дей­ствий, изменении скорости, направления и расстояния различных объектов. Например, для развития периферического зрения реко­мендуются различные упражнения в ведении мяча, передачах мяча (смотреть на одного партнера, а выполнить передачу другому) и пр. Для развития точности глазомера следует использовать передачи на различное расстояние с разной скоростью и траекторией, а также удары по воротам с различных точек игрового поля.

Игра в мини-футбол требует от занимающихся высокой скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования, и точность реакции ста­новится стабильной, что ведет к высокой игровой надежности.

Деятельность игроков в мини-футболе очень разнообразна, что нередко может вызывать, особенно у вратарей, раздражения вестибулярного аппарата. Поэтому эффективность игровой де­ятельности также зависит от вестибулярной устойчивости орга­низма занимающихся. Для ее развития полезны акробатические и гимнастические упражнения, рывки с изменением направления, челночный бег, упражнения на батуте и т.д.

Использование в работе с юными футболистами специальных упражнений дает возможность развивать комплексные специа­лизированные восприятия: «чувство мяча», «чувство времени», «чувство игровой площадки», «чувство ворот».

**Развитие** тактического мышления - важная задача тренеров в работе с юными футболистами. В целом под тактическим мыш­лением понимается оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов игрока, направленное на поиск наибо­лее рациональных путей борьбы с соперниками. Оно выражается в быстрой оценке складывающейся игровой ситуации, принятии правильного решения и его своевременной реализации.

Тактическое мышление у юных футболистов следует развивать с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности игровые ситуации, а также в учебно-тренировочных иг­рах. Тренеры должны стремиться акцентировать внимание занима­ющихся на умении разгадывать тактические замыслы соперников, предвидеть наиболее вероятные ходы их действий, ориентироваться в сложной обстановке, быстро и правильно ее оценивать, выделяя главные моменты, а также на умении оперативно находить рацио­нальные решения, применяя наиболее эффективные для конкрет­ной игровой ситуации технико-тактические приемы.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнования строится на основе общей психологической подготовки и ставит своей целью решение таких задач, как:

- осознание юными футболистами значения предстоящей игры;

* информирование игроков об условиях проведения игры (время и место, наличие зрителей, покрытие игрового поля, осве­щенность и пр.);
* выявление сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учетом этих особенностей и своих возможностей;
* привитие занимающимся уверенности в своих силах и воз­можностях для достижения положительного результата;
* преодоление у юных футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимис­тического эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются на основе сбора и анализа данных о соперниках в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Разработав план предстоящей игры, тренер стара­ется его реализацию смоделировать в тренировочных занятиях, предшествующих планируемой игре. А на предматчевой установ­ке план доводится до юных футболистов, каждому игроку и всей команде ставятся конкретные задачи, что формирует у учащихся твердую уверенность в своих силах и в возможность победы.

Для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется применять для воздействия специальную разминку с комплексом успокаивающих или тонизирующих упражнений; следует пользоваться такими средствами, как самоприказ, само­убеждение, применять методы аутогенной тренировки.

Нервно-психическое восстановление юных футболистов ре­комендуется осуществлять с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. В этих целях необходимо использовать средства культур­ного отдыха и развлечения, рациональное сочетание в режиме дня средств ОФП, системы аутогенных воздействий.

**7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Длительность пребывания юных футболистов в ДЮСШ, значительный объем тренировочных занятий, слож­ность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени предъявляют высокие требования к их физическому и психическому состоянию. Нередко воздействие этих факторов оказывается непосильной ношей для занимающихся, ведет к снижению спортивных результатов и успеваемости в шко­ле. Целенаправленная и систематическая воспитательная работа в ДЮСШ резко снижает негативное воздействие упомянутых факторов, оказывает благоприятное воздействие на спортивные достижения и дальнейший жизненный путь юных футболистов.

Специфика воспитательной работы с учащимися ДЮСШ заключается в том, что тренеры осуществляют ее в процессе учебно-тренировочных занятий, дополнительно на учеб­но-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительном лагере, где используется свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки у юных футболистов формируются пат­риотизм, нравственные качества (честность, трудолюбие, доброже­лательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного. В це­лом воспитательная работа в ДЮСШ предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и тру­дового воспитания с учетом особенностей соревновательно - спор­тивной деятельности.

В качестве основных средств воспитательной работы с юными футболистами используются:

- высокий уровень процесса обучения и тренировки;

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* атмосфера взаимопомощи, трудолюбия и творчества;
* сплоченный коллектив;
* моральное стимулирование;
* наставничество старших учащихся над младшими;
* общественно полезный труд;
* сложившиеся положительные традиции. Эффективность воспитательной работы в ДЮСШ

в значительной степени определяется ее четким планированием и умением тренеров каждой учебной группы решать на этапах многолетней подготовки конкретные воспитательные задачи, используя в этих целях богатый педагогический арсенал форм, средств и методов такой работы.

Планирование воспитательной работы в ДЮСШ осуществляется в трех основных формах: годовой план, календар­ный план (на квартал) и план конкретной учебной группы.

В качестве основных в годовой и календарный планы включа­ются следующие мероприятия:

-торжественный прием в ДЮСШ учащихся-новичков;

-оформление стендов и выпуски газет;

* просмотр соревнований с участием команд данной ДЮСШ, команд мастеров, сборных команд страны (в том числе, по видео или телевидению) и их обсуждение;
* проведение спортивных вечеров с подведением итогов про­шедшего сезона;
* встречи с известными спортсменами;
* торжественные проводы выпускников;
* проведение спортивных праздников;
* проведение трудовых субботников;
* культпоходы в кино, театр, на выставки, экскурсии;
* встречи с деятелями культуры и искусства.

На основании годового и календарного планов тренеры с учетом возраста, пола и спортивной подготовленности юных футболис­тов составляют планы воспитательной работы каждой учебной группы.

Особое место в проведении с юными футболистами воспита­тельной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями учащихся во время игр, тренеры получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают вы­воды об индивидуальных особенностях юных футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

Большое воспитательное воздействие на юных футболистов оказывает пребывание в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно-тренировочном сборе, так как условия жизнедеятельности учащихся в корне изменяются. Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер становится главным и зачастую единственным руково­дителем воспитательного процесса. Такая ситуация, естественно, накладывает на него серьезную ответственность. Появление в спор­тивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе у юных футболистов большего количества свободного времени, чем в учебный период (если целенаправленно его не организовать), мо­жет привести к нежелательным явлениям в коллективе. Вот почему тренер заранее должен продумать план воспитательной работы на время пребывания учащихся в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе.

В целом активная и творческая совместная деятельность администрации ДЮСШ и СДЮШОР, тренеров, учителей обще­образовательной школы и родителей - залог успеха в воспитании и спортивной подготовке юных футболистов.

8. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Педагогический контроль и оценка подготовленности юных фут­болистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки на всех этапах многолетней подготовки. Для получения объектив­ной информации тренеры должны использовать следующие виды контроля:

* этапный;
* текущий;
* оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения со­стояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние зани­мающихся в течение дня (в основном, когда проводятся двух- или трехразовые занятия).

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занима­ющихся в процессе тренировочных занятий и осуществить опера­тивную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футбо­листов на практике принято использовать педагогические наблю­дения и тестирование.

**Метод наблюдения,** как правило, применяется тренерами ДЮСШ в качестве оперативного контроля. В про­цессе работы с юными футболистами тренеры осуществляют свои наблюдения постоянно. Это дает им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное пред­ставление о каждом учащемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оце­нивая проявление свойств нервной системы юных футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся. Метод наблюдения необходимо использовать и для оценки различных сторон деятель­ности занимающихся, их состояния и уровня подготовленности. Например, в ходе тренировочного занятия тренер даже по цвету лица, дыханию и движениям того или иного подопечного может сделать вывод о степени утомления (табл. 28) и внести необходи­мые коррективы в содержание урока.

*Таблица 28*

**Карта педагогического наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
|  | небольшая | средняя | Большая  ( недопустимая ) |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение или синюшность |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верх­ней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с от­дельными глубокими вдохами, сменяющи­мися беспорядочным дыханием |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынуж­денная поза с опорой, падение |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы  на усталость, боль в мышцах, сердце­биение, одышку, шум в ушах | Жалобы на головокру­жение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

Эффективность метода наблюдения при оценке техники юных футболистов в ходе тренировочных занятий будет во многом зависеть от квалификации самих тренеров, знания ими специ­фики техники мини-футбола, от их способности анализировать двигательные действия своих учеников, т.е. распознавать ошибки и подсказывать эффективные пути для их исправления.

Педагогические наблюдения следует осуществлять также в хо­де соревнований. Например, тренеру и его помощникам вполне по силам регистрировать в ходе игры выполнение футболистами таких приемов, как передачи мяча и отбор мяча. Для этого на специальный бланк заносятся номера контролируемых игроков (табл. 29). Знаком «плюс» фиксируются точно выполненные дей­ствия, а знаком «минус» ошибочные действия. По окончании игры подсчитывается общее количество правильно и с ошибкой выпол­ненных приемов за всю игру. После этого вычисляется надежность выполнения упомянутых игровых действий. Такая надежность (Н) определяется отношением количества успешно выполнен­ных действий (К„) к общему числу выполненных приемов (К0):

H = К Н х 100 % / К0

Таблица 29

Бланк

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Игроки | Передачи мяча | | | Отбор мяча | | |
|  | короткие | средние | длинные | накладыва­нием стопы | выбива­нием | перехват |
| №2 |  |  |  |  |  |  |
| №3 |  |  |  |  |  |  |
| №4 |  |  |  |  |  |  |
| №5 |  |  |  |  |  |  |

Естественно, при наличии помощников или квалифицирован­ного специалиста тренер может получить возможность регист­рировать значительное число игровых приемов с участием всех игроков. В целом контроль и оценка игровой деятельности имеют важное значение не только для повышения уровня спортивного мастерства юных футболистов, но и непосредственно для тренера при проведении процесса обучения юных футболистов и комплек­товании учебной группы.

Метод тестирования дает возможность оценивать уровень под­готовленности юных футболистов в каждой возрастной категории, темпы роста их спортивного мастерства. При этом нормативные требования должны соответствовать и быть доступными для оп­ределенного возраста занимающихся. Если в группах начальной подготовки ставятся задачи разностороннего физического разви­тия и укрепления здоровья учащихся, то в учебно-тренировочных группах уже отражается углубленный этап углубленной спортивной специализации. С 13-летнего возраста на первый план выдвигаются показатели высокого уровня физического развития и овладения широким арсеналом технико-тактических приемов мини-футбола. Одновременно активизируется динамика признаков специальной физической и технико-тактической подготовленности в условиях применения средств скоростно-силового характера.

В работе с юными футболистами в ДЮСШ не­обходимо большое внимание уделять организации тестирования. При массовом тестировании все занимающиеся выполняют конт­рольные упражнения одновременно. При групповом тестировании каждая группа учащихся, выполнив задание, переходит на другую станцию и т.д. Индивидуальное тестирование, как правило, про­водится под контролем тренера. Результаты, показанные занима­ющимися, заносятся в специальный протокол. Тестирование юных футболистов в ДЮСШ следует проводить 2-3 раза в течение учебного года.

В целом контроль подготовленности юных футболистов в ДЮСШ рекомендуется осуществлять с учетом их биологического возраста. Это означает, что тренеры должны в ра­боте с учащимися учитывать не только год обучения, но и их фак­тическое развитие. Нередко даже по паспортному возрасту юные футболисты в одной учебной группе могут отличаться практически на целый год. По биологическому же возрасту это отличие может быть еще большим.

Далее приводим нормативные требования для юных футболис­тов ДЮСШ (табл. 30-31).

*Таблица 30*

**Нормативные требования для учащихся групп начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Пол | | Возраст, лет | | | |
|  |  | | 9 | | 10 | 11 |
| Бег, 30м,с | М  Д | | 5,8  6,0 | | 5,7  5,9 | 5,4  5,6 |
| Прыжок в длину с места, см | М  Д | | 160  152 | | 172  162 | 182  172 |
| Прыжок в высоту с места, см | М  Д | | 35  30 | | 38  34 | 42  38 |
| Бег 30 м (5x6 м), с | М  Д | | 12,4  12,6 | | 12,2  12,4 | 11,8 12,0 |
| Динамическая сила, кг | м  Д | | 55  43 | | 60  51 | 66  58 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | М  Д | | 8  4 | | 13  6 | 18  8 |
| По окончании 1-го года обучения | | | | | | |
| *Общая подготовленность* | | | | | | |
| Бег 30 м, с | | М  Д | | 5,6  5,8 | 5,4  5,6 | 5,2  5,5 |
| Челночный бег 30 м (5x6 м), с | | М  Д | | 12,2  12,4 | 11,7  12,0 | 11,2 11,6 |
| Челночный бег 104 м, с | | М  Д | | 35,0  38,0 | 32,0  35,0 | 28,0 33,0 |
| Прыжок в длину с места, см | | М  Д | | 170  160 | 178  170 | 190  180 |
| Прыжок в высоту с места, см | | М  Д | | 38  34 | 42  38 | 46  42 |
| Динамическая сила, кг | | М  Д | | 60  48 | 66  54 | 72  62 |
| *Специальная подготовленность* | | | | | | |
| Бег 30 м с ведением мяча, с | | М  Д | | 5,8  6,2 | 5,7  6,0 | 5,5  5,9 |
| Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов | | М  Д | | 8  6 | 16  12 | 24  18 |
| Жонглирование мяча головой, кол-во ударов | | М  Д | | 6  4 | 10  6 | 14  8 |
| Ведение мяча по «восьмерке» | | М  Д | | + | + | + |
| Ведение мяча по границе штрафной площадки | | М  Д | | + | + | + |
| Обегание стоек и удар носком в цель | | М  Д | | 2  2 | 3  3 | 4  4 |
| Нормативные требования для учащихся 2-го и 3-го годов обучения | | | | | | |
| *Общая подготовленность* | | | | | | |
| Бег 30 м, с | | М  Д | | 5,2  5,6 | 5,0  5,4 | 4,9  5,3 |
| Прыжок в длину с места, см | | М  Д | | 170  160 | 178  170 | 190  180 |
| Прыжок в высоту с места, см | | М  Д | | 38  34 | 42  38 | 46  42 |
| Челночный бег 30 м (5x6 м), с | | М  Д | | 12,2  12,4 | 11,7  12,0 | 11,2 11,6 |
| Динамическая сила, кг | | М  Д | | 60  48 | 66  54 | 72  62 |
| Челночный бег 104 м, с | | М  Д | | 35  38 | 32  35 | 28  32 |
| *Специальная подготовленность* | | | | | | |
| Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов | | М  Д | | 8 6 | 16  12 | 24  20 |
| Бег с обводкой стоек | | М  Д | | 6  4 | 10  6 | 14  8 |
| Бег 30 м с ведением мяча, с | | М  Д | | 6,0  6,5 | 5,9  6,3 | 5,8  6,2 |

*Таблица 31*

**Нормативные требования для учащихся учебно – тренировочных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Пол | | Возраст, лет | | | |
|  |  | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Общая подготовленность | | | | | | |
| Бег 30 м, с | М  Д | | 5,0  5,5 | 4,9  5,4 | 4,7  5,3 | 4,6  5,2 |
| Челночный бег 30 м (3x10 м), с | М  Д | | 9,3  9,6 | 9,1  9,4 | 8,9  9,2 | 8,5  8,9 |
| Челночный бег 104 м, с | М  Д | | 27,8 31,0 | 27,0  30,2 | 26,5  29,5 | 26,0 28,8 |
| Бег 300 м, с | М  Д | | 50,0 52,0 | 48,0  50,2 | 45,0  48,3 | 42,0 45,1 |
| Тест Купера, м | М  Д | | - | 2000  1700 | 2500  2000 | 2550 2100 |
| Прыжок в длину с места, см | М  Д | | 195  187 | 205  190 | 220  200 | 235  210 |
| Прыжок в высоту с места, см | М  Д | | 50  44 | 53  46 | 56  48 | 58  50 |
| *Для вратарей (дополнительно)* | | | | | | |
| Тройной прыжок в длину с места, см | М  Д | | 640  560 | 680  600 | 745  640 | 790  680 |
| Метание набивного мяча (1 кг) |  | |  |  |  |  |
| из-за головы, м: |  | |  |  |  |  |
| - сидя | М | | 7,7 | 8,3 | 9,0 | 9,4 |
|  | Д | | 5,6 | 6,4 | 7,1 | 7,5 |
| - стоя | М | | 13,0 | 13,5 | 15,0 | 16,8 |
|  | Д | | 10,6 | 12,0 | 13,2 | 14,0 |
| Отжимание в упоре лежа, кол-во | М | | 16 | 17 | 18 | 22 |
| исполнений | Д | | 8 | 9 | 10 | 12 |
| *Специальная подготовленность* | | | | | | |
| Бег 30 м с ведением мяча, с | | М | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
|  | | Д | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| Бег 5x30 м с ведением мяча, с | | М | \_ | 30,0 | 28,0 | 27,0 |
|  | | д | - | 33,0 | 32,0 | 30,0 |
| Жонглирование мяча (комплексное), | | М | 12 | 18 | 25 | 32 |
| кол-во ударов | | Д | 8 | 10 | 16 | 22 |
| Ведение, обводка стоек и удар | | М | + | + | + | + |
| в ворота, с | | Д | + | + | + | + |
| Удары по мячу в цель, кол-во | | М | 4 | 5 | 6 | 7 |
| попаданий | | Д | 3 | 4 | 5 | 6 |
| *Для вратарей (дополнительно)* | | | | | | |
| Вбрасывание мяча на дальность, м | | М | 18 | 22 | 26 | 30 |
|  | | Д | 15 | 18 | 22 | 25 |
| Бросок мяча в цель, кол-во | |  |  |  |  |  |
| попаданий: | |  |  |  |  |  |
| - 1-е упражнение | | М | 3 | 4 | 3 | 4 |
|  | | Д | 2 | 3 | 3 | 4 |
| - 2-е упражнение | | М | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | | Д | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Примечание:** Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.

2. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1980.

3. Андреев С. Н., Левин В. С. . Мини-футбол. -Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 200/1. - 496 с.

4.Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФпС, 1987.

5.Быстрое В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М.: Черра-спорт, 2000. - 63 с.

6.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС', 1985.- 192с.

7.Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 331 с.

8.Волков Л. В. . Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.

9. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.

10. Максимеико И.Г. Планирование и контроль тренировочного про­цесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

11. Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

12.Никитушкин Д.Г., Губа Д.//. Методы отбора в игровые виды спор та. - М.: ИКА, 1998.-320с.

13.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниконой. - М.: ФиС, 1982. - 237 с.

Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов высш. пед. учеб, заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, К).М. Портновава. - М.: АКАДЕМИЯ, 2001.- 520 с.

Физиология человека/ Под ред. Р. Шмидта и Л Тевса. М : Мир. 1996.-198с.

14.Филин В. П. Фомин И.А. Основы юношеского спорта. М : ФиС. 1980.-255с.

Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / под общей ред. АЛ I. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. 2Л 1 с.