



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ» (ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 15-17 ЛЕТ)  
на этапе совершенствования спортивного мастерства  
(Методическое пособие)**



**Москва, 2021**

**УДК 796.332**

**ББК 75.578**

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021 г. – 99 с.

**Авторы-составители:**

Иванов Олег Николаевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры футбола и хоккея МГАФК, Заслуженный тренер России, лицензия Российского футбольного союза тренера категории В (UEFA B Licence);

Кузнецов Александр Александрович – инструктор-методист Центра по подготовке детско-юношеских тренеров по футболу имени К.И. Бескова (г. Москва).

**Рецензенты:**

Кафедра теории и методики футбола и хоккея МГАФК

Федерация футбола РФС

СДЮШОР по футболу

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (15-17 лет) (этап совершенствования спортивного мастерства). Методическое пособие» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»). Программа является типовой и реализуется в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

© Иванов О.Н., Кузнецов А.А. 2021

© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
2.1.	Нормативно-правовое обеспечение.....	6
2.2.	Продолжительность и объем тренировочного процесса и соревновательной деятельности, нормативы для зачисления в группы подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	7
2.3.	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.....	11
2.4.	Общая характеристика процесса подготовки.....	12
2.5.	Учет сенситивных периодов.....	15
2.6.	Особенности подготовки девушек в футболе.....	17
2.7.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.....	19
2.8.	Мероприятия инструкторской и судейской практики.....	19
2.9.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.....	20
2.10.	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	25
3.1.	Общие методические указания.....	25
3.1.1.	Техническая подготовка .....	29
3.1.2.	Тактическая подготовка.....	33
3.1.3.	Физическая подготовка.....	43
3.2.	Построение тренировочного процесса (блочно-модульная технология).....	59
3.3.	Особенности тренировочного процесса игроков 15-17 лет.....	69
3.4.	Особенности тренировочного процесса игроков 16-17 лет.....	76

3.5.	Подготовка футбольного вратаря.....	81
3.6.	Психологические основы подготовки футболистов.....	85
3.7.	Спортивное питание.....	88
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	92
V.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	95
VI.	ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ....	96
VII.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	97

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Подготовка юных футболистов является важным направлением в работе Министерства спорта, Олимпийского комитета России, Федерального центра подготовки спортивного резерва и Российского футбольного союза, поскольку от этого напрямую зависит будущее отечественного футбола.

**Цель программы** – помочь тренерам спортивных школ и организаций с максимальной эффективностью готовить квалифицированных футболистов. Определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам спортивных школ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, придерживаться в тренировочном процессе единого стратегического направления и подготовить игрока, качественно обладающего базовыми игровыми умениями. Предложенный в Программе материал для тренеров является примером планирования тренировочного процесса, на основе которого каждый наставник может в полной мере проявить свои творческие идеи.

**Программа предназначена** для тренеров-преподавателей, руководителей образовательных учреждений физкультурно-спортивной направленности действующей системы дополнительного образования. Она раскрывает комплекс параметров тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу. Для восприятия предлагаемого Программой материала и качественного проведения тренировочного процесса тренеры должны иметь определённый уровень подготовленности и соответствующие знания.

**В основу программы** положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ, основополагающие принципы физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения, результаты современных научных исследований и передовой опыт спортивной практики.

**Программа представляет собой** систематизированный материал, основанный на блочно-модульном принципе построения тренировочных циклов, и предлагает

современный инновационный подход к подготовке футболистов, основанный на концепции сенситивных периодов развития.

**Программа разработана с учетом федерального стандарта**, утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. №880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Учтены методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации и профессиональные стандарты «Спортсмен» и «Тренер» (2014). Мы также опирались на нормативные документы, регламентирующие работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и приказы Министерства спорта Российской Федерации.

**Использованы результаты** научных исследований по вопросам подготовки игроков, передовой опыт тренировки футболистов, практические рекомендации спортивной медицины, педагогики, физиологии, гигиены, психологии, материалы программ для спортивных школ по футболу, изданных в 2007-2021 годах. Учтен также многолетний опыт тренерско-педагогической работы авторов.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Нормативно-правовое обеспечение**

Нормативную правовую основу организации процесса подготовки спортивного резерва по виду спорта «футбол» на момент утверждения данной Программы составляют:

- Трудовой кодекс Российской Федерации
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
- Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
- Приказ Минтруда России от 07.04.2014 № 186н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен»
- Приказ Минтруда России от 07.04.2014 № 193н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»
- Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист»
- Приказ Минтруда России от 29.10.2015 № 798н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

- Приказ Минтруда России от 17.12.2015 № 1025н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»

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

- Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (далее – Требования), разработаны во исполнение пункта 2.2 статьи 6 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

## **2.2. Продолжительность и объем тренировочного процесса и соревновательной деятельности, нормативы для зачисления в группы подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства**

В данном разделе приводятся таблицы из Приложений 1-8 к текущему Федеральному стандарту по виду спорта «футбол», утвержденному Приказом Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880.

Таблица 1

### **Продолжительность этапа спортивной подготовки, возраст для зачисления и наполняемость групп**

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность (в годах)</b>	<b>Возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6 (минимум)



Таблица 2

**Требования к объему тренировочного процесса**

<b>Этапный норматив</b>	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>
Количество часов в неделю	21
Количество тренировочных занятий в неделю	9
Общее количество часов в год	1092
Общее количество тренировочных занятий в год	468

Таблица 3

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	57-67
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	9-11
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	42-48
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-8
2.	Техническая подготовка (%)	9-11
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	19-20
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	3-4
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1-2
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-6

Таблица 4

**Требования к объему соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований и игр	
Контрольные	1
Основные	-
Игры	22

Таблица 5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства**

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

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

\*И.П. – исходное положение

Таблица 6

**Примерный план-график распределения программного материала  
для групп этапа совершенствования спортивного мастерства**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	188	17	17	17	14	15	15	15	15	15	6	7	4
Специальная физическая подготовка	253	22	22	21	21	21	21	20	20	20	21	21	21
Техническая подготовка	303	26	26	26	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	155	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	13
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	193	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	17	17
Участие в соревнованиях (игры)	9	1	1	1	-	1	-	-	1	1	1	1	1

<b>Всего часов:</b>	1092	94	94	93	89	90	90	89	89	89	95	91	89
---------------------	------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

### 2.3. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

В данном разделе приводятся таблицы из Приложений 11-12 к текущему Федеральному стандарту по виду спорта «футбол», утвержденному Приказом Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880.

Таблица 7

#### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	2	0,5	2
2.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на занимающегося	1	0,5	1
3.	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	на занимающегося	1	1	1
4.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на занимающегося	1	0,5	1
5.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	2	1	2
6.	Шорты футбольные	штук	на занимающегося	2	0,5	2
7.	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	1	0,5	1
8.	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	1	0,5	1

#### 2.4. Общая характеристика процесса подготовки

В футболе, как и в других видах спорта, действуют общие закономерности и принципы подготовки:

**Комплексность** – тесная взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической

и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преимственность** – последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** – использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки.

**Возрастная адекватность** – соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным и психическим возможностям юных спортсменов. Так, незавершенный в младшем школьном возрасте процесс формирования двигательного аппарата обуславливает необходимость осторожности при дозировании физических нагрузок, нагрузок на выносливость, а также времени проведения отдельных занятий.

Тренеры спортивных школ и организаций готовят игроков к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через несколько лет. Поэтому необходимо предвидеть, каковым окажется футбол будущего, и учесть нужным элементам.

Футбол становится все более скоростно-силовым, увеличивается число игровых эпизодов, в которых игроки обрабатывают мяч в условиях жесткого противодействия. Уменьшается время на принятие решений, возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде, а также индивидуальной игры в пределах штрафной площадки соперника. Затрудняются действия в начальной фазе атаки, ибо возрастает число попыток соперника отобрать мяч на этом этапе. Скоростная техника становится основным фактором решения игровых задач, особенно удара по воротам.

Следовательно, растет значение скоростной техники и физической подготовленности игроков, и становятся особенно важны такие специальные

качества, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения по полю, взрывная сила и координация движений. Особо востребованными оказываются те игроки, чье индивидуальное технико-тактическое мастерство позволяет эффективно играть при активном противодействии соперников.

При обучении техническим приемам важно помнить, что в их основе лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема (вначале в стандартных, а потом и в усложненных условиях). При таком повторении в нервно-мышечной системе спортсмена (спортсменки) формируется образ технического приема: система команд центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (напряжение и расслабление в нужные моменты). Чем больше число повторений, тем прочнее образ. Перерывы между повторениями не должны быть слишком длительными, иначе образ (нервно-мышечная память) разрушается.

Тренеру нужно научить игрока соединять разные технические приемы в связки и комбинации, необходимые для решения той или иной игровой задачи. Матч понимается как набор игровых эпизодов, реализуемых в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

В основе построения тренировочного процесса заложен *принцип цикличности*. Известно, что цикличность проявляется в систематическом повторении законченных структурных единиц тренировочного процесса: отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

**Микроцикл** – план на период от 3 до 7 дней, в котором определяются последовательность решения задач в этом возрасте, средства и методы их решения. Микроцикл повторяется несколько раз, а затем планируется новый, в зависимости от периода подготовки.

**Мезоцикл** – это несколько микроциклов, или тренировочных циклов продолжительностью от 2 до 8 недель.

**Период** – несколько мезоциклов или тренировочных циклов продолжительностью от 8 недель до 5-6 месяцев.

**Макроцикл** – несколько недель или тренировочных циклов продолжительностью от шести месяцев до 3-4 лет.

**Занятие (тренировка)** представляет собой серию упражнений и имеет продолжительность от 50 минут до 2 часов.

**Физическое упражнение** – многократно повторяемое двигательное действие, направленное на реализацию задач физического воспитания.

**Эффект физического упражнения** – совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения.

## 2.5. Учет сенситивных периодов

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать наиболее подходящие периоды для развития определенных физических качеств и способностей.

Таблица 9

**Сенситивные периоды развития физических качеств  
(по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)**

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики/Юноши	Девочки/Девушки
Быстрота движений	с 7 до 9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	с 9 до 12 лет



Выносливость аэробная (общая)	8-9,10-11, 12-13, <b>14-15 лет</b>	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, <b>15-16 лет</b>	с 9 до 12 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, <b>13-15 лет</b>	7-10, <b>13-15 лет</b>
Способность к динамическому равновесию	<b>в 15 лет</b>	<b>в 17 лет</b>
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, <b>15-16 лет</b>	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11, <b>14-15 лет</b>	10-12, <b>14-15 лет</b>
Точность	10-11, <b>14-15 лет</b>	10-11, <b>14-15 лет</b>

**Быстрота двигательной реакции** формируется раньше всего и к 8-10 годам достигает уровня взрослого человека. Несколько позже приближаются к предельным величинам возрастного развития скорость и частота движений.

**Общая и статическая выносливость** достигают предельных величин своего развития к 13-15 годам независимо от пола учащихся.

Динамика **роста гибкости** отличается чрезвычайно высокими темпами возрастного развития (до 70% у мальчиков и 85% у девочек). Начиная с 15 лет у девушек и с 16 лет – у юношей, вплоть до окончания школы, темпы развития гибкости значительно понижаются.

Применительно к футболу теория сенситивных периодов выглядит следующим образом: сначала игрок концентрируется на мяче; затем – на мяче и воротах; далее – на мяче, воротах, сопернике; на следующем этапе игрок способен концентрироваться на мяче, воротах, сопернике и партнере.

## 2.6. Особенности подготовки девушек в футболе

При работе с девушками (женский футбол) на протяжении всех этапов подготовки тренеру необходимо учитывать женские психологические и анатомо-физиологические особенности.

В физическом плане для девушек характерна повышенная гибкость (легкая растяжимость связок обеспечивает более значительную амплитуду движения суставов). Опираясь в учебно-тренировочном процессе на эту специфическую особенность, возможно добиться хороших результатов. Специальная гибкость в тазобедренных и коленных суставах является оптимальным вариантом для повышения прочности суставного аппарата. Совмещение развития силы и гибкости в суставе, его подвижности и амплитуды движений обеспечивают высокие результаты тренировки в женском спорте; мышцы при этом быстрее восстанавливаются как в процессе тренировки, так и после нее.

Особое внимание необходимо уделять юным спортсменкам в период полового созревания, когда начинаются менструации. В этот период у девушек повышается чувствительность к физическим воздействиям, снижается координация движений, возникает чувство физиологического и психического дискомфорта. Физические упражнения в это время должны не мешать, а содействовать нормальной жизнедеятельности женского организма. На тренировках снижаются нагрузки, отменяются прыжковые задания. Однако постепенно, по мере укрепления женского организма и роста спортивного мастерства, режим тренировок приближается к обычному.

Во время менструальной и предменструальной фаз юные спортсменки не допускаются к участию в соревнованиях (за исключением тех, кто уже имеет спортивный разряд, при условии нормального самочувствия и с разрешения врача).

К 14-15 годам мышцы девушек уже мало отличаются от мышц взрослых женщин. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей,

их вес составляет 33,6 % от общей массы тела. Основное внимание тренер должен сосредоточить на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра.

Основная же цель – детализированное разучивание основ техники владения мячом, умелое использование их в игре, дальнейшее обучение новым приемам и совершенствование физической подготовленности: общей и специальной.

В среднем процентное соотношение видов подготовки юных футболисток в возрасте 15 лет следующее:

– 70% – общая подготовка;

– 30% – специальная.

В возрасте 16-17 лет: 50/50%.

Помимо развития координации движений, быстроты, гибкости и ловкости постепенно нужно уделять большее внимание развитию силы и общей выносливости. На овладение техникой игры и ее совершенствование – планировать 50% всего тренировочного времени. Главное – шлифовка и совершенствование новых приемов в сложных условиях, а также обучение и совершенствование новых приемов техники и их комбинаций.

В тактической подготовке, продолжая расширять круг индивидуальных тактических действий и совершенствуя их, следует переходить к изучению групповой и командной тактики. Как и в мужском футболе, с выбором амплуа не следует спешить: пусть юная футболистка попробует себя на любом месте.

В период учебного года возможны 5 тренировок в неделю по одному занятию в день, объемом до 100 мин.; 6-й день – выполнение домашнего задания; 7-й день – активный отдых и восстановительные мероприятия. В период летних каникул – 10 тренировок в неделю, объемом 105-110 мин. каждая, и один день восстановительных мероприятий.

## **2.7. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, независимо от ее этапа включают:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «футбол»
- выполнение плана спортивной подготовки
- прохождение предварительного отбора
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

## **2.8. Мероприятия инструкторской и судейской практики**

Основная цель проведения мероприятий инструкторской и судейской практики заключается в приобретении и закреплении специальных навыков, обеспечивающих судейство спортивных соревнований разного уровня. В результате данных мероприятий молодые спортсмены получают знания о правилах соревнований, практике судейства, а также возможных судейских ошибках. Мероприятия инструкторской и судейской практики способствуют привлечению

спортсменов в помощь тренеру в процессе проведения тренировочных занятий и соревнований.

Формы проведения инструкторской и судейской практики могут быть организованы в рамках тренировочных занятий и соревнований. Специальные занятия по обучению судейству следует проводить в форме бесед, семинарских занятий, самостоятельного изучения специальной литературы и практических занятий.

На этапе спортивного совершенствования спортсмены изучают правила соревнований, обучаются подавать и выполнять различные судейские команды, оценивать спортивные результаты, выявлять ошибки спортсменов, тренеров и судей.

Навыки, которые получает спортсмен в результате инструкторской и судейской практики:

1. Использование основных команд при построении, на тренировке, в игре.
2. Составление конспекта тренировки и проведение разминки.
3. Выявление и коррекция ошибок при выполнении тренировочных заданий.
4. Проведение тренировочного занятия в младшей группе (под контролем тренера).
5. Знание и применение правил и принципов судейства в футболе.

## **2.9. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов. Данные средства предусматривают оптимальное построение как одного тренировочного занятия, так и их системы в микроциклах и на отдельных

этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, применять в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

**Психологические средства** способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

**Система социально-гигиенических факторов:**

- оптимальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности
- рациональный распорядок дня
- личная гигиена
- специализированное питание и рациональный питьевой режим
- закаливание
- гигиенические условия тренировочного процесса
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климато-временные факторы и т.д.)

**Социально-гигиенические факторы микросреды** проявляются во влиянии людей, окружающих спортсмена (родственники, товарищи, партнеры). Они могут оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на его психологическое состояние. Тренеру следует знать и учитывать социально-гигиенические факторы микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Вопросы **личной гигиены** связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др. Необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время

- грамотно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых
- выбирать оптимальное время для тренировок
- регулярно и правильно питаться
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, проведения предстоящих соревнований и пр. По мнению ряда специалистов, наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

*Питание* продумывается с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических факторов и индивидуальных особенностей игроков.

*Медико-биологическая группа восстановительных средств* включает витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок либо соревнований. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов, как правило, назначается в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому в течение дня желательно ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Все медико-биологические средства назначаются только врачом и применяются под его наблюдением!

## 2.10. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

*Допингом* в спорте признается нарушение *антидопингового правила*: использование (или попытка использования) субстанции и/или метода, включенных в перечни субстанций и/или методов, запрещенных в спорте.

Предотвращение допинга и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В первую очередь тренер должен руководствоваться положениями статьи 26 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» – «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним» – и воспитывать своих подопечных в духе нетерпимости к допингу.

Таблица 10

### Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Срок проведения	Исполнители
1.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека		
2.	<p><i>Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Всемирный антидопинговый кодекс</li> <li>- Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте</li> <li>- Антидопинговые правила ФИС</li> <li>- Запрещенный список препаратов</li> </ul>	Устанавливаются в соответствии с годовым планом	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели



3.	<p><b>Ознакомление с нормативно-правовыми актами</b>  <b>Российского антидопингового агентства РУСАДА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общероссийские допинговые правила</li> <li>- Запрещенный список препаратов</li> </ul>	спортивной подготовки	
4.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах		
5.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
6.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
7.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
8.	Контроль знаний антидопинговых правил		
9.	Участие в образовательных семинарах		
10.	Формирование критического отношения к допингу		

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Общие методические указания**

Проводить тренировку, просто используя накопленный материал, – не тот путь, который стоит выбрать тренеру. Необходимо постоянно совершенствоваться, расширять и углублять знания, связанные с работой с молодыми футболистами, глубоко анализировать новую информацию и внимательно подходить к планированию тренировочного процесса.

Идеальный тренер поддерживает своих подопечных, помогает им расти, внося коррективы в подготовку. Игрок ожидает от занятий, тренировок, а особенно – от матча, получения удовольствия как от своего участия, так и от взаимодействия с партнерами. Обязанность тренера – реализовать эти ожидания. Футболисты не хотят заниматься однообразной рутинной работой, а хотят получать радость от мяча, партнера, тренера.

При этом тренировка, бесспорно, должна быть больше, чем развлечением – молодым спортсменам предстоит перейти в команды, участвующие в серьезных соревнованиях, что является мотивирующим фактором и для игроков, и для тренера: футболисты должны хотеть участвовать и побеждать в таких соревнованиях, а ради этого – расширять и совершенствовать свой технико-тактический потенциал.

#### ***Планирование тренерской работы***

**1. Анализ ситуации:** уровень подготовленности футболистов; результаты контрольных тестов; причины неудовлетворительного уровня

**2. Текущая оценка:** результат матча как показатель того, что достигнуто в подготовке, а над чем еще предстоит работать; счет на табло – показатель, как действовала команда и отдельные линии/игроки; каков проявленный уровень технико-тактической подготовленности отдельных линий и игроков; как проявилось то, на чем работали в последнее время

**3. Определение целей** вместе с игроками (на ближнюю, среднюю и дальнюю перспективу)

**4. Составление плана:** расписание тренировок, общее направление тренировочных занятий для группы и подгрупп, индивидуальные упражнения, необходимые уровни достижения

**5. Планирование на неделю:** определение основной идеи каждого тренировочного дня и каждой тренировки; пристальное внимание оценке текущего уровня игры команды и каждого игрока (какие области подготовки команды требуют главного внимания, какие проблемы есть у отдельных игроков); **заканчивать каждую неделю проведением матча!**

***Цели:***

**1.** Совершенствование основных технических и тактических навыков, адаптация их к требованиям современной игры

**2.** Концентрация работы на специфических аспектах индивидуальной, групповой и командной тактики:

- Роли по позициям в команде
- Разделение зон ответственности
- Ориентированная на мяч оборона
- Надежное построение атаки и игра на флангах
- Контратака
- Смена направления игры
- Изменение ритма ведения игры

**3.** Улучшение физических кондиций с помощью мотивационных, характерных для футбола упражнений:

- Все аспекты развития силы
- Развитие скорости
- Развитие общей и специальной выносливости
- Развитие мобильности
- Воспитание уверенности, самосознания, ответственности

***Что следует делать тренеру:***

1. Выявить сильные стороны и особенности каждого игрока, а затем определиться с распределением позиций, игровым стилем и системой игры команды
2. Помнить, что для молодых футболистов идеальным является стиль игры, ориентированный на атаку
3. Поощрять инициативу, использовать метод убеждения (хороший аргумент «весит» больше приказа)
4. Заинтересовать футболистов процессом более глубокого изучения тактики:
  - а) тренер анализирует игровую ситуацию, определяет проблему
  - б) тренер прерывает упражнение/игру, разбирает ситуацию, выслушивает предлагаемые игроками альтернативные решения; после возобновления упражнения/игры футболисты должны попытаться реализовать принятое решение.
5. Систематически планировать разнообразные упражнения для подгрупп различных уровней подготовленности и размеров, нацеленных в том числе на специфические технико-тактические аспекты
6. Включать дополнительные упражнения со специальной коррекцией, постоянным увеличением продолжительности и жесткости сопротивления соперника
7. Использовать упражнения для улучшения физических кондиций, специфических для футбола:
  - а) упражнения с ускорениями, прыжками, бег с мячом
  - б) упражнения для развития силы и подвижности
8. Планировать уровень нагрузки с учетом физиологических возможностей каждого футболиста и помнить, что различные упражнения требуют различного времени на восстановление; возможна гибкая замена одних упражнений на другие
9. Использовать некоторые упражнения как составную часть предыдущих и/или последующих заданий
10. Периодически проводить индивидуальные тренировки для отработки слабых и совершенствования сильных сторон подготовленности

11. Проводить тренировочные игры в полном составе для отработки концепций командных и тактических систем

12. После тренировок и игр обязательно проводить восстановительные пробежки, растяжки, а если необходимо – пробежки на выносливость

### ***Особенности методики***

1. Повторение «школы футбола», овладение более сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях

2. Наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры

3. Самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера

4. Планирование на физическую подготовку до 15% учебного времени (при некотором преобладании специальной подготовки над общефизической)

Таблица 11

### **Ключевые умения и навыки, которыми должны овладеть игроки в 15 лет в течение годовичного тренировочного цикла**

Техника	Тактика атакующих действий	Тактика оборонительных действий
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач	<p>Групповые взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при завершении атак (зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p>	<p>Групповые взаимодействия при противодействии началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при противодействии началу, развитию и завершению атак (зона обороны):</p> <p>а) при розыгрыше</p>

	<p>Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку:</p> <p>а) первая передача вперед – быстрая атака</p> <p>б) сохранение мяча – постепенное нападение</p>	<p>стандартных положений б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при переходе из атаки в оборону:</p> <p>а) прессинг в зоне потери мяча</p> <p>б) переход в позиционную оборону</p>
--	---	---

### 3.1.1. Техническая подготовка

Цель: совершенствование двигательного навыка

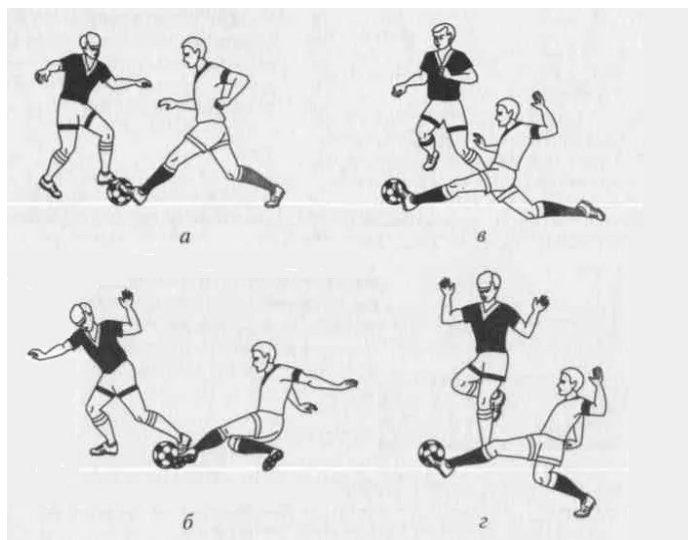
15-16-летний футболист уже должен овладеть техническими и тактическими основами мастерства. Компоненты этого мастерства необходимо вырабатывать в обстановке, приближенной к соревнованиям, причем тренировки должны проводиться в усложненной обстановке, в стрессовых условиях – например, когда у соперника численное превосходство.

В этот период следует применять как можно большее количество различных игр и игровых упражнений с пассивным и активным сопротивлением. Таким образом специальный двигательный навык становится истинным техническим приемом. Сроки обучения двигательным навыкам определяются тренером в соответствии с индивидуальными способностями футболиста.

Поскольку игрокам самим приходится решать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы, требуется творческий подход к анализу игровых ситуаций, самостоятельное решение задач, поиск способов и методов такого решения. Особое внимание, соответственно, следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельности как в мышлении, так и в действиях. При этом необходимо прививать вкус к комбинационной игре.

Так, при вступлении в единоборство для отбора мяча, необходимо в кратчайший срок принять решение по трем вопросам:

- Как выбрать правильную позицию?
- Как определить выгодный момент и направление?
- Каким способом попытаться отобрать мяч?



**Рис. 1. Способы отбора мяча: а – выпад; б – шпагат; в, г – подкат**

Наиболее талантливым и развитым игрокам для их дальнейшего роста необходимы занятия в сильном коллективе. Грамотное и умеренное использование юниоров во взрослых командах способствует развитию и совершенствованию таланта, не приводя при этом к перегрузкам. Тренировки юниоров должны быть приближены к условиям соревнований, поскольку они уже могут решать достаточно сложные задачи, связанные с игрой в рамках различных систем.

#### ***Необходимые составляющие совершенствования двигательного навыка***

1. Совместно с тренером определяются сроки решения определенных задач с учетом индивидуальных способностей футболиста
2. Творческий подход к анализу состояния двигательного навыка каждым занимающимся:
  - а) самостоятельное определение задач для решения
  - б) поиск способов и методов решения задач

3. Применение возможно большего количества игр и упражнений с пассивным и активным сопротивлением

4. Тренировки все больше строятся в соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности

### **Технико-тактические составляющие совершенствования двигательного навыка**

5. Требовать и всячески поощрять маскировку игроками своих намерений на поле

6. Остановка (прием) мяча на месте и в движении – с предварительным обманным маневром

7. Не должно быть приема мяча на месте: первым же касанием – перевод мяча в нужную сторону для продолжения действий или игра в одно касание

8. Совершенствовать умение укрывать мяч ногами и корпусом

9. Развивать умение «скрытого паса»

10. Обводку осуществлять с помощью ложных движений (финтов)

11. Совершенствовать отбор мяча как внизу, так и в воздухе

12. Улучшать выполнение технических приемов в движении

13. Постоянно усложнять «связки» технических приемов

14. Закреплять изученные навыки в условиях игры (обязательно!)

### ***Индивидуальная работа с футболистами***

Исключительно важное значение в этот период подготовки приобретает правильно организованная индивидуальная работа с футболистами. У каждого из них есть определенные природные задатки, которые и следует развивать в первую очередь. Другие качества, безусловно, также следует повышать до максимально высокого уровня, но не в ущерб главным.



**Типичные проблемы:**

- мало времени отводится на индивидуальную работу, и по преимуществу коллективное выполнение заданий приводит к проблеме индивидуального принятия решений и завершения командных взаимодействий
- выполнение двигательных действий – стереотипно

**Что следует делать тренеру:**

- определить оптимальный объем индивидуальной тренировочной работы – до 30% от общего объема
- адаптировать тренировки и методики их проведения под индивидуальные нужды каждого игрока
- раскрепостить каждого футболиста, дать ему больше свободы в выборе применения игровых приемов
- объединять возможности каждого (индивидуальная тренировка – как часть общекомандной)
- работая в группе, применять упражнения для повышения индивидуального мастерства, исходя из позиции в командной расстановке
- определять партнеров для взаимодействий (например, одна подгруппа выполняет технико-тактические упражнения, другая – практическую игру)

**Отдельная индивидуальная тренировка** – тренировка не в одиночку, а по индивидуальному плану, с выполнением индивидуальных заданий. Планируется как часть недельного плана всей команды, но в разное время, в один или несколько дней, либо как ежедневное занятие до или после основной тренировки.

Включает

в себя:

- отработку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа
- исправление недостатков и контроль над их ликвидацией
- индивидуальность нагрузки
- развитие чувства самостоятельности и ответственности

**Специфическая индивидуальная тренировка** – тренировка в подгруппах по 4-6 человек с использованием принципа групповой индивидуализации, т.е. индивидуальных заданий нескольким футболистам, объединенным в подгруппу по целевому признаку.

Пример: подгруппа атакующих футболистов добивается умения бить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот с любого расстояния. Другая подгруппа отрабатывает точность передач различными способами, с различной траекторией и силой.

### **3.1.2. Тактическая подготовка**

Во всех странах с высоким уровнем развития футбола тактическая подготовка занимает ведущее место в общем комплексе подготовки футболистов. Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения.

Командная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности вести комбинационную игру. Большое внимание уделяется совершенствованию командных тактических действий на футбольном поле стандартных размеров.

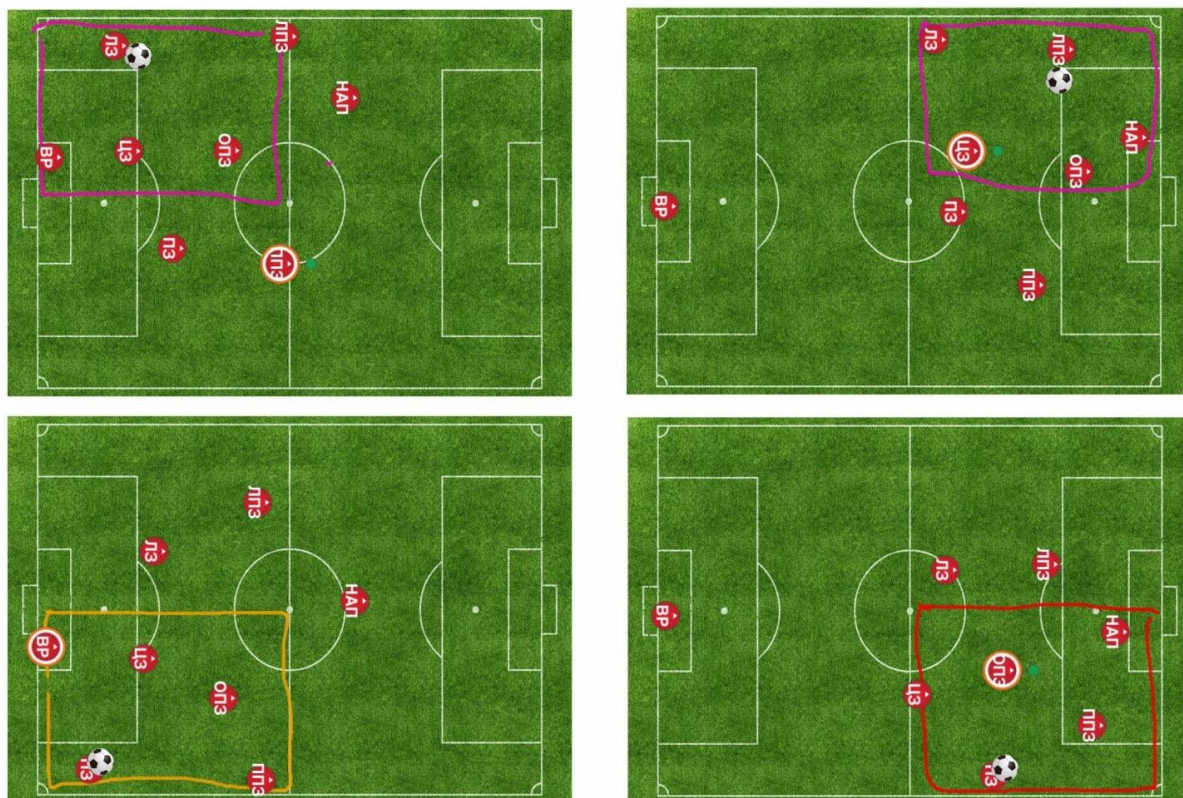
Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики, во многом используются уже знакомые, но требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются. Применение комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр приобретает более строгий характер. Ставится задача не только четкого выполнения заданий, но и внесения творческой составляющей в игру ради ее качественного усиления, причем в более сжатые сроки и на более высоких скоростях.

Наиболее сложной задачей для тренера в этот период является воспитание высокой общей и игровой дисциплины, обучение умению предвидеть развитие игровых ситуаций, быстро принимать решения, способствующие усилению командной тактики, потому что молодые футболисты еще недостаточно владеют обзором поля и игровым мышлением.

Становятся очень полезными совместные тренировки со взрослыми: юниоры получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять их на практике. В тренировочном процессе особое внимание необходимо уделять такому методическому подходу, который основывается на осознании футболистом собственных действий в каждой тактической задаче (комбинации).

Этап спортивного совершенствования – заключительный период освоения игрового пространства, когда необходимо закрепить понятие «партнер-партнер-соперник» в условиях реальной игры. Поэтому заканчиваются тренировки в простых формах и начинается «настоящая» игра.

Построение взаимосвязей с использованием «треугольников», «ромбов», «пирамид» и т.п. позволяет использовать общее игровое пространство футбольного поля для связей, соотношений, в которых оказываются вовлечены футболисты во время таких тренировок, с переносом их в реальные матчевые встречи.



*Рис. 2. Примеры тактических построений*

### **Основные цели**

1. Программа тактической подготовки должна научить игроков широкому диапазону возможностей индивидуальной и групповой тактики для совершенствования командных тактических взаимодействий.

2. Игроки должны быть готовы к выходу из самых затруднительных игровых ситуаций.

3. Игроки должны принимать на себя специализированные роли и позиции, предписываемые концепцией командной тактики.

В этот период необходимо уделять особое внимание развитию двигательных, координационных и интеллектуальных способностей юных футболистов, а также наглядно-теоретическим решениям тактических задач:

- восприятие и анализ игровой ситуации
- мысленное решение тактической задачи и ее двигательное воплощение

- необходимо осваивать отдельные фазы тактических действий команды – как в обороне, атаке, так и при переходе от обороны в атаку и наоборот
- необходимо также обучать умению изменять тактическое построение команды (систему игры) по ходу матча – это тем более важно, поскольку все вышперечисленное является составной частью современных тактик в футболе.

### ***Основные направления***

- предлагать упражнения, моделирующие условия и интенсивность реального матча, стимулирующие игроков к проявлению инициативы
- упражнения должны быть достаточно трудными, чтобы заставлять игроков работать
- планировать серии упражнений с упором на одну и ту же концепцию, причем каждое последующее должно быть сложнее и труднее предыдущего
- включать игроков в процесс тренировки с помощью демонстрации, поправок, вопросов и обсуждений
- учить как можно более широкому набору тактических вариантов

### ***Основные принципы тактической подготовки***

1. Уделять много времени на отработку каждой технико-тактической концепции.
2. Комбинировать упражнения и тренировочные игры, делая упор на одну и ту же концепцию.
3. Все упражнения имеют матчевый характер.
4. Должны вноситься поправки в специфические игровые действия с целью их единого толкования.
5. Трудные, но соответствующие возможностям игроков задания.
6. Ориентировать футболистов на постоянную оценку расположения партнеров и игроков соперника.
7. Учить постоянно контролировать положение мяча в конкретный момент игры, оценивать направление его полета, траекторию и скорость; сначала искать возможность передать мяч вперед, а затем играть по ситуации.

8. Развивать умение анализировать складывающуюся ситуацию с тем, чтобы разгадать замысел соперника и предугадать намерения партнеров по команде.

9. Игроки должны постоянно искать возможность поставить соперника в невыгодное положение, но при этом реально оценивать ситуацию: где можно рискнуть, а где следует сыграть осторожно.

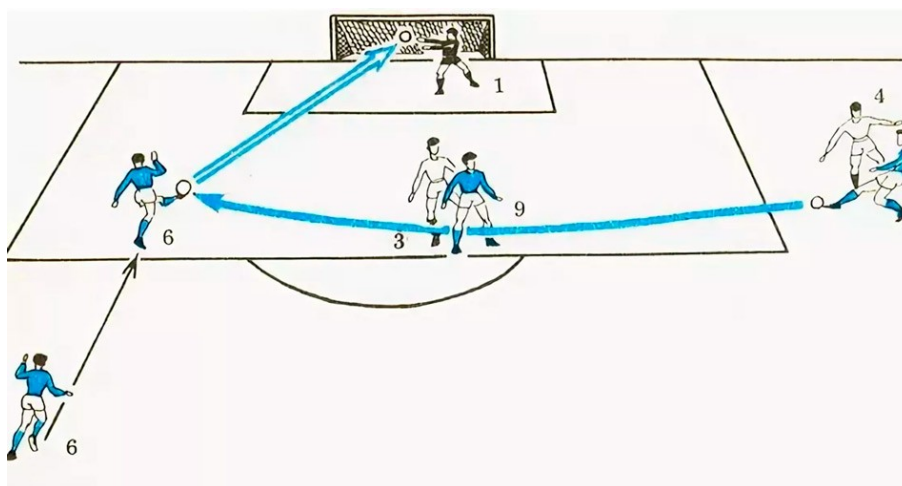
10. Творческий подход к решению тактических задач.

**Тактические концепции (индивидуальная, групповая и командная тактика)**

### **Индивидуальная тактика**

#### **Атака:**

- использовать разнообразные способы ведения мяча
- использовать разнообразные ложные движения, финты для обыгрыша соперника
- открываться под мяч в нужный момент
- постоянно быть готовым выполнить необходимый пас – низом, верхом, под давлением соперника, в соответствии с ситуацией
- использовать разные техники удара по воротам

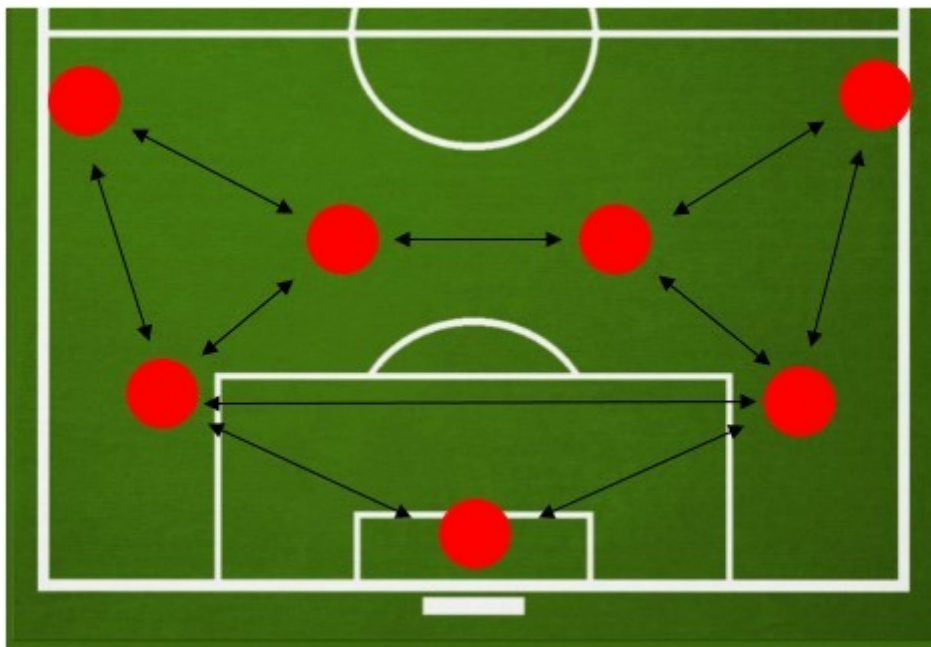


**Рис. 3. Тактическая схема атаки (пример)**

#### **Оборона:**

- атаковать соперника, владеющего мячом

- использовать позиционную игру, прессинг, чтобы оттеснить соперника и овладеть мячом
- блокировать соперников, ожидающих пас, открывающихся под него



*Рис. 4. Выход из обороны при схеме 2-4-1 (пример)*

### *Групповая тактика*

#### *Атака:*

- открываться под пас партнеров в нужный момент
- облегчать комбинационное взаимодействие, «рассыпаясь» во всех направлениях под партнера с мячом
- контролировать действия партнеров, координировать с ними рывки для открываний
- тренировать до автоматизма элементы комбинационных взаимодействий как по центру, так и на флангах

#### *Оборона:*

- уметь обороняться против превосходящего, равного или меньшего числа соперников

## Командная тактика

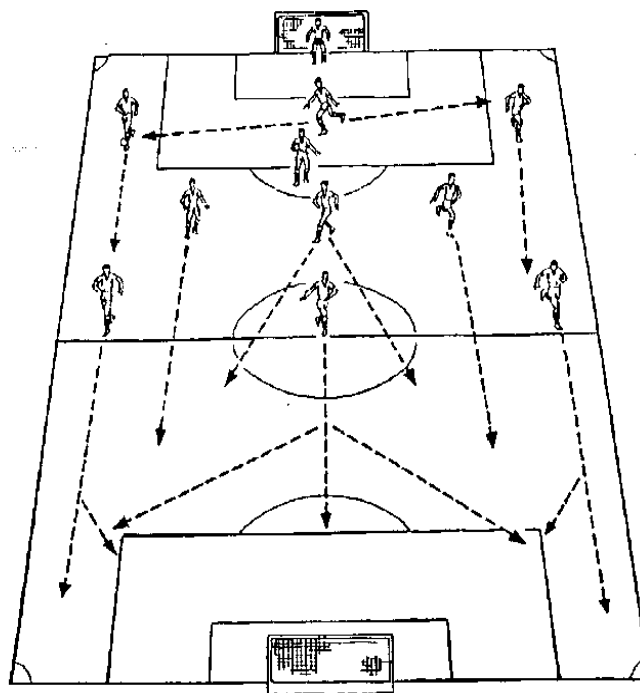


Рис. 5. Пример схемы командной тактики (1+4+3+3)

### Атака:

- уметь организовывать атаку из глубины: точный первый пас игрокам, открывающимся по всей ширине поля; постоянное изменение направления атак с переводом мяча с фланга на фланг; удар по воротам при малейшей возможности
- проведение контратак: начало от защитного построения; быстрое переключение на атаку после овладения мячом; использование дриблинга на скорости; диагональные и проникающие пасы; отточенные розыгрыши стандартных положений

### Оборона:

- эффективно организованная оборона с помощью скоординированных командных усилий
- обеспечение плотности обороны по центральной оси поля
- использование оборонительного прессинга / атака соперника в глубине его половины поля, если этого требует ситуация

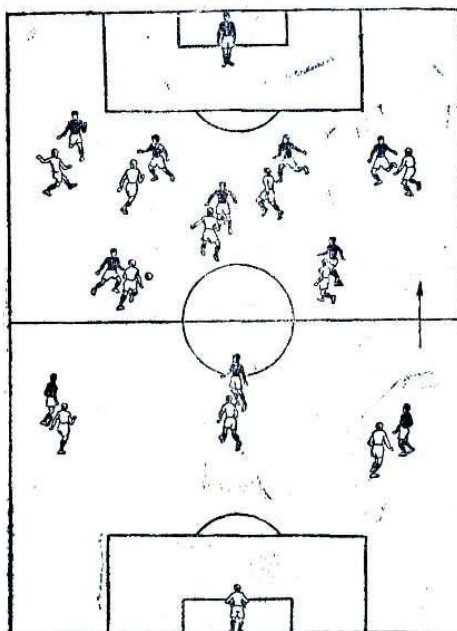


***Основные принципы командных взаимодействий при переходе от обороны в атаку / из атаки в оборону***

Важное место в работе тренера по тактической подготовке занимает организация командного взаимодействия не только при собственной атаке или в момент обороны, но и при переходе от обороны к атаке и наоборот.

При выполнении оборонительных функций основными командными задачами являются, прежде всего, эффективное препятствование началу атаки соперника и ее развитию. Основные принципы:

- сокращать игровое пространство за счет использования прессинга в районе мяча, а также «выдавливания» соперника ближе к боковым линиям поля, в случае необходимости постепенно отодвигаясь к собственной штрафной
- своевременно «закрывать» игроков соперника и зоны вокруг мяча
- не совершать при этом фолы
- сохранять концентрацию, не «выключаться» из игровых эпизодов



***Рис. 6. Пример правильного расположения защитников («черные» против «белых»)***

При выполнении атакующих действий основными командными задачами являются начало и развитие атаки, создание голевых ситуаций и их завершение.

Основные принципы:

- оптимальное расположение на поле в соответствии со складывающейся игровой ситуацией
- расширение игрового пространства (с мячом и без мяча) как в ширину, так и в глубину (игра в ширину является подготовительной для игры в глубину)
- сохранение владения мячом



**Рис. 7. Характерные тактические действия в атаке (правый фланг)**

При выполнении перехода из обороны в атаку основными командными задачами являются быстрая атака (контратака) или постепенная атака с возможным переходом в позиционную. Основные принципы:

- моментальный переход в быструю атаку (контратаку) с постоянным движением игроков и мяча в сторону ворот соперника, с завершающим ударом
- развитие атаки осуществляется за счет уверенного владения мячом при командном взаимодействии
- поиск момента завершения взаимодействий ударом по воротам при увеличении скорости передачи мяча и смены мест у штрафной соперника

- При выполнении функции перехода из атаки в оборону основными командными задачами являются вступления в отбор мяча и переход к позиционной обороне.

***Основные принципы:***

- сохранение самообладания после потери мяча
- предотвращение контратаки соперника посредством моментального прессинга против игрока соперника с мячом
- выдавливание соперника ближе к боковым линиям – для сокращения его игрового пространства
- быстрое распределение игроков по позициям
- своевременное «закрывание» игроков соперника в зонах вокруг мяча
- общие черты современных тактик
- плотность игры в обороне с участием игроков средней линии
- сочетание персональной опеки с зонной обороной
- взаимостраховка и взаимозаменяемость
- прессинг владеющего мячом (главенствующий принцип – коллективный отбор)
- быстрое переключение от обороны к атаке и наоборот
- создание численного превосходства на отдельных участках поля
- игра с постоянным движением и сменой мест
- технические приемы как способ решения тактических задач
- маскировка намерений, применение финтов и ложных движений

### 3.1.3. Физическая подготовка



*Фото 1. Индивидуальное выполнение упражнения «лесенка»*

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих. Завершение формирования организма позволяет в значительной степени приблизить подготовку юниоров к подготовке взрослых игроков, однако их функциональные возможности пока что составляют примерно лишь 70-80% возможностей взрослого.

Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно. Подготовку физических кондиций следует ориентировать на игру, т.е. использовать специализированные вариации самого футбола. Периодически использовать специальные упражнения по развитию физических кондиций, но ориентированных всегда на мяч. Продолжать работу над силой, скоростью, выносливостью, скоростно-силовыми качествами, координацией.

В то же время, в связи со снижением в этот возрастной период прироста показателей быстроты, ловкости, гибкости, необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств.

В течение футбольного сезона игроки разного уровня подготовленности и разных возрастных категорий проводят неодинаковое количество матчей. Взрослые игроки международного уровня проводят 70-80 матчей, игроки 16-20 лет международного уровня – 60-70 матчей, менее талантливые футболисты – 30-50 матчей. Сравнивая пробегаемый километраж за один матч, специалисты установили, что центральные защитники пробегают в среднем около 8 км, крайние защитники и полузащитники – 9 км, центральные полузащитники – 11 км, нападающие – 10 км.

Что касается видов перемещений, спринтерский бег используется игроками в 10%, интенсивный (от умеренного до быстрого) – в 20%, а медленный бег, бег спиной вперед и ходьба – до 70% случаев. Физическая нагрузка в целом существенна, и футболисты должны быть к ней готовы.

Исходя из вышесказанного, цель правильной физической подготовки – дать возможность игроку полностью использовать технические, тактические и умственные способности как можно эффективнее и в матче, и в сезоне.

При построении тренировочного процесса, связанного с развитием и совершенствованием физических качеств, очень важно регулирование физической нагрузки каждого тренировочного занятия. Тренерское мастерство выражается в том числе и в определении необходимой интенсивности и продолжительности тренировочного упражнения для каждого футболиста с учетом его уровня и амплуа.

### ***Нагрузка тренировочных занятий***

#### ***Планирование***

Эффективно следующее дистанционное планирование: упражнения скоростно-силовые + скоростные + на выносливость, или скоростные + скоростно-силовые + на выносливость.

Эта последовательность целесообразна как при подборе упражнений на тренировку, так и при распределении нагрузок в течение дня или в ходе тренировочного цикла.

Обязательное условие – отдых после занятий на выносливость. Полезно в перерыве между интенсивными нагрузками сменить упражнение – например, поиграть в квадрате 5х5 м в 1-2 касания 2-3 минуты.

Нагрузки должны быть сугубо индивидуальными! Индивидуальную меру можно определить «максимальным тестом» – т.е. испытанием на максимально возможное выполнение какого-либо упражнения (число повторений, скорость выполнения), включенного в круговую тренировку.

### ***Интенсивность***

В зависимости от частоты пульса все упражнения можно условно разделить на три группы интенсивности:

#### ***1. Низкая***

Частота пульса 120-130 уд./мин.

Скорость выполнения 50-65% от максимальной

Примеры упражнений:

Ведение мяча без ускорений

Передачи мяча в парах

Удары по воротам из статических положений и др.

#### ***2. Средняя***

Частота пульса 130-165 уд./мин.

Скорость выполнения 70-80% от максимальной

**Примеры упражнений:**

Бег из разных стартовых положений

Ускорения на 20-30 м

Рывки на 10-15 м

Прыжки в длину с места

Подскоки с подтягиванием бедер

Ведение в ограниченной зоне

Эстафеты с мячом

Ведения на скорости и т.п.

### 3. *Высокая*

Частота пульса 170-180 уд./мин.

Скорость выполнения – максимальная

#### **Примеры упражнений:**

1. Салочки на ограниченной площади
2. Выпрыгивания из приседа
3. Челночный бег как соревнование
4. Удар в цель после рывка 8-10 м с пассивным и активным сопротивлением
5. Игра в высоком темпе с ограничением состава и размеров площадки и др.



***Фото 2. Пример тренировочного задания***

#### ***Реакция организма на тренировочные нагрузки***

Занятие с малой и средней нагрузкой можно проводить через 6 часов, поскольку за это время влияние большой нагрузки будет не столь существенным, а занятие с малой и средней нагрузкой может даже ускорить процесс восстановления. Важно, чтобы последующее занятие носило иную направленность.



**Фото 3. Контроль скоростных способностей (бег)**

**Занятие на развитие скоростных способностей** возможно через 24 часа на восстановление.

**Выносливость к аэробной работе** будет выше исходной через 6 часов, и особенно на следующий день.

При проведении 2 занятий, направленных на развитие общей выносливости, с интервалом в 24 часа, возникает более выраженное утомление, чем после одного занятия. Полного восстановления не наблюдается и через 72 часа.

**Скоростно-силовые возможности** достигают исходного уровня через 24 часа, **специальная выносливость** – через 48 часов.

Таким образом, рациональное чередование больших нагрузок позволяет приступить к напряженным тренировкам, не ожидая полного восстановления, т.е. возможно провести занятия с иной направленностью, воздействуя на те системы организма, которые не принимали активного участия в выполнении предыдущей работы. Для избегания явления перетренированности необходимо ограничивать объем интенсивных упражнений и раз в месяц проводить разгрузочные микроциклы со снижением интенсивности упражнений в 3-5 раз.



Тренировки должны состоять из упражнений с различными целями, различными по численности составами команд, размерами полей, игровым временем. Следует сочетать тренировку физических кондиций с технико-тактической подготовкой.

Специфическую футбольную выносливость можно улучшать с помощью выполнения комплекса разнообразных технических упражнений, активных пауз отдыха и сравнительно длинной пробежкой в конце занятий для восстановления.

### ***Совершенствование физических качеств***

#### ***Сила***

Совершенствование силовых возможностей предполагает достижение следующих целей:

- укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата
- совершенствование умения проявлять мышечные усилия
- формирование способности рационально использовать мышечную силу

Соревновательная деятельность в футболе требует высокого уровня развития силы, и на ее базе – быстроты и скорости. От уровня функциональной подготовленности мышц ног (мышечных волокон), а именно силы и способности к потреблению кислорода, зависит эффективность игровой деятельности футболиста.

Есть быстрые и медленные мышечные волокна, их соотношение наследуется, поэтому быстрота может развиваться только в результате роста силы мышечных волокон.

Кроме быстроты отдельных движений и скорости в целом развитие силы способствует увеличению прыжковой силы, силы удара по мячу, уверенности в единоборствах, предотвращению травм суставов и связок.

#### ***Типы силы***

- **Максимальная сила** – наибольшее проявление силовых возможностей, которые способен показать игрок в динамике или статике для преодоления сопротивления

- **Скоростная сила (мощность)** – способность мобилизовать тело (его мышцы) возможно быстро

- **Силовая выносливость** – способность переносить мышечную усталость при длительной нагрузке

#### *Типы мышечного сокращения*

- **Изометрическое** – при статическом напряжении длина мышцы не меняется.

- **Изотоническое** – при динамическом напряжении длина мышцы изменяется.

- **Плиометрическое** – комбинация форм сокращения мышцы (наиболее характерно для футбола)

#### *Средства силовой тренировки*



**Фото 4. Упражнение в ходе силовой тренировки**

Для роста физической подготовленности игрока необходимо использовать специфические и неспецифические средства.

#### *Неспецифические средства*

- круговая тренировка с применением статодинамического режима (без расслабления), что позволяет воздействовать на окислительные мышечные волокна и увеличивать выносливость

- упражнения с резиновыми амортизаторами для приводящих мышц и мышц, сгибающих тазобедренный сустав, позволяют увеличивать силу мышечных волокон и обеспечить профилактику травматизма

- прыжковые и спринтерские упражнения со значительным локальным утомлением мышц (длительностью 10-20 мин.) воздействуют на гликолитические мышечные волокна и создают основу для роста скорости сокращения мышц

- такое же воздействие – от бега по ступенькам трибун (8-12-минутный бег, отдых 1-2 мин., до ЧСС 110-140 уд./мин.) или на крутой холм

### ***Специфические средства***

При использовании технико-тактических действий, в которых через 30-60 мин. будут повторяться рывки с максимальной интенсивностью по 3-5 мин., что заставляет активизироваться почти все гликолитические мышечные волокна и при поддержании среднего пульса не более 160 уд./мин. удается добиться режима, обеспечивающего укрепление этих волокон (такой же эффект – и при использовании соревновательных упражнений)

### ***Совершенствование скоростно-силовых качеств футболистов***

Скоростно-силовые качества футболистов определяются их способностью выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени.

В этот период подготовки необходимо выработать умение проявлять скоростно-силовые качества при совершенствовании технических приемов, а также при ведении единоборств с соперником. Это осуществляется главным образом через применение скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц.

К таким упражнениям относятся:

- бег на короткие дистанции, прыжки, метания;
- упражнения с отягощениями относительно небольшого веса
- удары на силу и точность; единоборства за мяч с сопротивлением партнера, с дополнительным отягощением и др.

В случае необходимости подбирают упражнения, направленные на совершенствование групп мышц, отстающих в развитии плечевого пояса, задней группы мышц бедра. Можно применять в тех же целях упражнения со штангой, гирями, гантелями.

Однако чрезмерное увлечение этими средствами может отрицательно сказаться на совершенствовании двигательных навыков, вызвать ухудшение внутримышечной координации.

Целесообразно использовать физические упражнения, структура которых близка к технике выполнения упражнений, свойственных футболу.

Следует сочетать совершенствование быстроты и силы с совершенствованием в технике, используя сопряженный метод тренировки.

К основным методам скоростно-силовых качеств относятся:

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения
- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов
- метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц

Основные средства совершенствования скоростно-силовых способностей – прыжки в длину и высоту, многоскоки, выпрыгивания толчком одной и обеих ног после короткого рывка, а также метания, упражнения с относительно небольшим отягощением, выполняемые в быстром темпе, специальные упражнения с мячом (удары ногой и головой, вбрасывания и др.). Особый акцент делается на развитие «взрывной» силы ног.

***Упражнения, относящиеся к развитию скоростно-силовых качеств:***

1. Преодоление веса тела самого спортсмена (прыжки в высоту, в длину); резкий старт, изменение направления во время бега

2. Преодоление силы, связанной с ударом по мячу; вбрасывание мяча

3. Преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника

а) упражнения, в которых динамическая сила создается за счет прыжков (скакалка, прыжки через барьеры, скамейку), при этом мышцы совершают как уступающую, так и преодолевающую работу

б) упражнения, в которых динамическая сила создается в момент старта либо при мгновенной смене направления движения

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства, как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощениями, утяжеленные щитки, пояса и др. В качестве средств необходимы и упражнения, структура которых близка к технике выполнения движений футболиста с мячом и без мяча.

Кроме этого, необходимы систематические упражнения, помогающие совершенствовать максимальную частоту движений. Быстрота и частота движений, способность поддерживать их максимальный темп достигают близких к предельным значениям.

Целесообразно проводить скоростную тренировку в тесной связи с технико-тактической подготовкой, чтобы добиться стабилизации и совершенствования скорости передвижения с мячом.

Различное направление скорости требует прежде всего устранения факторов, снижающих ее. Первый фактор – тормозящее действие мышечных групп-антагонистов. Вот почему так необходимо овладение техникой движения.

Прежде чем освоить максимальную скорость, футболист должен как следует отработать свою технику на средней или близкой к максимуму скорости, чтобы избежать вредного мышечного напряжения.

Секрет скорости заключается в умении выполнять определенные движения в как можно более расслабленном состоянии, т.е. стараться сознательно расслаблять все мышцы, не участвующие в беге. Надо помнить, что если хотите бегать быстрее – надо для начала научиться ходить быстрее, расслабляя мышцы.

Тренировке на скорость движения не должны предшествовать никакие утомительные упражнения. После разминки нужно немедленно переходить к максимально интенсивным упражнениям по наращиванию скорости.

### ***Гибкость***

Гибкость зависит от суставной мобильности (само строение сустава и состояние межпозвоночных дисков). Немаловажное значение имеет и способность к растяжке (мышцы, сухожилия, связки, суставные капсулы).



**Фото 5. Упражнение на гибкость**

### ***Методы и формы силовой тренировки***

#### ***1. Мобильный:***

а) динамичное движение (гимнастика с циклическими и маховыми движениями: сгиб-разгиб, наклон-выпрямление):

повторений – 10-30

блоков – 1-3

б) динамичные движения с резкими ускорениями

## **2. Статический:**

а) статическая растяжка:

- пассивная (каждое упражнение выполняется 5-10 мин.)
- интенсивная (15-30 мин.)
- динамичная (3-4 прыжковых движения + растяжка 10-15 мин.)

б) изометрическое сокращение и расслабление мышц:

- сокращение (5-7 мин.)
- расслабление (3-7 мин.)
- растяжка (10-15 мин.)

### ***Упражнения для развития гибкости***

а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой

б) повторные пружинистые наклоны в сторону

в) использование энергии движения какой-либо части тела

г) активная помощь партнеру

Специальные упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть любого тренировочного занятия. Кроме того, они должны применяться и в самостоятельных занятиях. Такая двухразовая тренировка гибкости дает наилучший результат.

### ***Выносливость***

Выносливость не является лимитирующим фактором, поскольку легко компенсируется соответствующим поведением футболиста на поле (в т.ч. и применяемой тактикой), когда игрок или команда умышленно снижают темп игры. Это позволяет заметно ликвидировать продукты анаэробного гликолиза (закисления) в мышцах. Тем не менее в программе подготовки должно быть отведено время для развития общей и специальной выносливости.



**Фото 6. Тренировка выносливости (бег)**

Средства совершенствования **общей выносливости** условно делятся на две группы: специальные и неспециальные.

Однообразие в применении средств тренировки быстро утомляет занимающихся. Использование различных видов спорта позволяет разнообразить тренировку, оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние футболистов, всесторонне воздействует на их физическое развитие.

Основными средствами совершенствования общей выносливости являются кроссовый бег, бег на длинных отрезках дистанции, фартлек, спортивные игры, ходьба на лыжах и т.п.

Главный принцип совершенствования общей выносливости заключается в постепенном увеличении длительности выполнения упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу крупных мышечных групп.

При выполнении упражнений, направленных на совершенствование общей выносливости, следует ориентироваться на пять компонентов нагрузки:

1. интенсивность упражнения (скорость передвижения)
2. продолжительность упражнения
3. длительность отдыха



4. характер отдыха
5. число повторений отрезков дистанции

Уровень общей выносливости можно оценить, определив расстояние, которое способен преодолеть юный футболист при беге с заданной постоянной скоростью, равной 60% от максимальной (определяемой по результату бега на 30 м с ходу).

Таблица 12

### Шкала оценки уровня общей выносливости (12-минутный бег)

Преодолеваемое расстояние (м)	Уровень общей выносливости
2000 м и более	Высокий
800-1900 м	Средний
700 м и менее	Низкий

#### ***Круговая тренировка***

Существует 4 метода круговой тренировки:

- повторной работы
- интенсивной интервальной работы
- экстенсивной интервальной работы
- длительной (непрерывной) работы

#### ***Пример организации аэробной тренировки***

##### ***Подготовка***

**Цель:** совершенствование аэробной выносливости с использованием технико-тактических средств.

**Установление рабочей нагрузки (в % от МИП):** аэробная емкость – 40-80% от МИП.

##### **Методы тренировки:**

- длительная тренировка
- интервальная работа

##### ***Формы тренировки:***

- бег
- технические упражнения
- практические игры

**Организационные вопросы:**

- заранее подготовить поле
- количество игроков – 18
- состав подгрупп – по позициям
- объяснить игрокам цели тренировки
- общая продолжительность тренировки – 90 мин.
- количество блоков – 4
- количество повторений – 8
- общая продолжительность интервалов отдыха (жонглирование, легкая работа) – 15 мин.
- контролировать частоту пульса
- организовать прием жидкости

Таблица 13

**Примерный план тренировки**

Этапы	Действия	Продолжительность
<b>Начальная часть</b>	Разминка с мячом	15 мин.
<b>1-й блок</b>	гладкий бег бег с мячом в стиле фартлек (30 сек. в высоком темпе, 90 сек. – в умеренном)	2x8 мин. Интервал отдыха – 2 мин.
<b>2-3-й блоки</b>	<b>подгруппа 1</b> (9 игроков) – тренировка со сменой ритма (бег и работа над техникой) – 10-20 мин. <b>подгруппа 2</b> (9 игроков) – интервальная тренировка (упражнения с передачами между 4-5 игроками) – 30 мин. – 1 ч.	6 мин. на каждое упражнение Интервал отдыха между блоками – 3 мин.
<b>4-й блок</b>	практическая игра 4x4 + вратари на малоразмерных площадках игра без ограничений, с учетом	12 мин. (4 повторения по 3 мин.) Интервал отдыха 3 мин.

	забитых голов	
<b>Заключительная часть</b>	оценить тренировку, поблагодарить игроков за самоотдачу	-

**Специальная выносливость** — способность эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в течение футбольного матча.

***Методы совершенствования специальной выносливости:***

- переменный
- интервальный
- повторный
- соревновательный

Специальная выносливость совершенствуется в процессе занятий футболом в начале путем постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки, а затем — и ее интенсивности. Специальную выносливость совершенствуют наряду с общей. В футболе специальная выносливость будет проявляться как способность игрока к максимальной работоспособности и к удержанию ее в определенных игровых режимах, не снижая эффективности технико-тактических действий.

Тренировочная работа должна носить смешанный (аэробно-анаэробный) характер и занимать ведущее место в развитии специальной выносливости на этапе спортивного совершенствования.

Длительность выполнения неспецифических упражнений **в однократном режиме** не должна превышать 30-40 мин. Интенсивность выполнения упражнений происходит на ЧСС 160-165 уд./мин., повторное выполнение упражнений происходит на ЧСС 166-170 уд/мин. Длительность выполнения упражнения — до 7 мин. Во время отдыха ЧСС должна составлять 120-130 уд/мин. Число повторений 2-3.

Целесообразно применять **повторный и интервальный методы тренировки.** Характеристики и требования к методам:

1. **Интенсивность** – определяется скоростью передвижения, которая должна быть близка к  $Mx$  (либо единоборство = 95%, ЧСС при этом 180-190 уд/мин).

2. **Длина отрезков** – работа должна выполняться от 20 сек. до 2 минут (соответственно подбираем длину отрезков). Длина отрезков от 200 м до 600-700 м. Тестом служит бег на 400 м.

3. **Паузы отдыха** – между повторениями при беге на 400-600 м. Паузы целесообразно проводить с сокращающимися интервалами отдыха (600 м = 5-8 мин., 600 м = 4-6 мин., 600 м = 3-5 мин. и т.д.). В паузе отдыха целесообразна малоинтенсивная работа.

4. **Количество повторений** – в одной серии может быть от 3-4 до 7-8 в зависимости от длины дистанции или интенсивности работы, уровня тренирован.

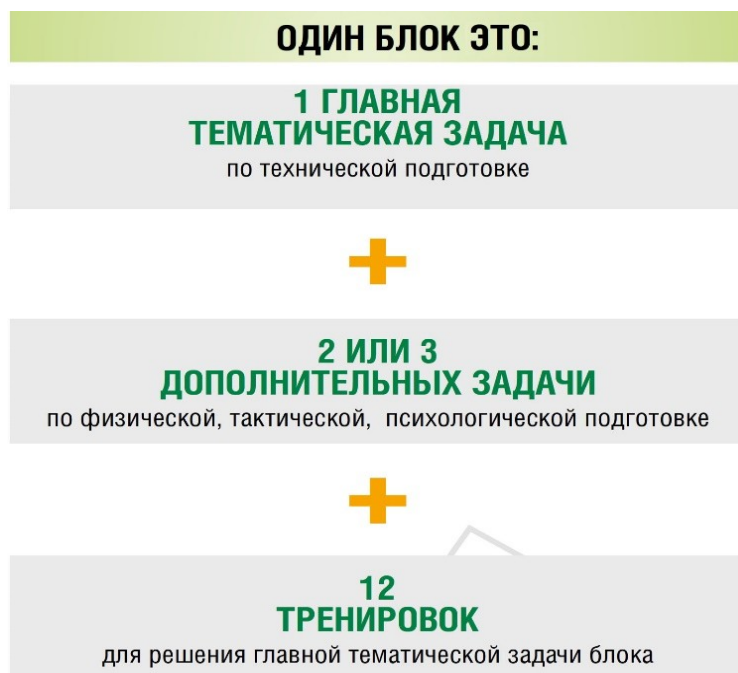
5. **Количество серий** – в тренировке от 3 до 6 (но зависит от уровня подготовленности, дня тренировки и т.п.).

6. **Время отдыха между сериями** должно быть таким, чтобы ликвидировать часть лактатного долга = 10-15 мин. (заполнить работой).

### 3.2. Построение тренировочного процесса (блочно-модульная технология)

В качестве основных структурных единиц программы обучения определены следующие элементы:

- **Фрагмент**, или рабочий день, – одно-два занятия в день
- **Модуль** – серия тренировочных дней (фрагментов) продолжительностью в 3-7 дней, направленные на решение промежуточных задач
- **Блок** – часть тренировочного процесса продолжительностью 2-4 недели (2-4 модуля), решающая задачи, стоящие на определенном этапе периода (подробнее см. схему).



Структурная базовая единица тренировочного процесса – это фрагмент (тренировочный день), формируемый из упражнений различного спектра в соответствии с конкретной задачей.

Фрагментами можно считать также дни восстановительных мероприятий и специальные занятия, в которых тестируются физические и функциональные параметры юных спортсменов. Содержание каждого тренировочного занятия определяется его задачами.

Существуют два **блочно-модульных метода** выполнения футбольных упражнений:

**1. Тематический**, когда идет концентрированное изучение игрового приема. Например, передачи мяча в парах и тройках, на месте, в движении, – в соответствующих упражнениях можно выполнить несколько десятков передач всего за 3-5 минут. Большой объем повторений обеспечивает эффективное и прочное освоение техники игровых действий.

**2. Применение разнообразных (смешанных) упражнений**, когда передачи мяча сочетаются с ведением, финтами, прочими техническими приемами. В этих заданиях количество передач меньше, но зато отрабатываются конкретные игровые ситуации. Тематические и смешанные упражнения следует чередовать.

## ПРИНЦИП ПОСТРОЕНИЯ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ

Для понимания принципов построения блоков Программы необходимо иметь представление о СТРУКТУРЕ ФУТБОЛА

СТРУКТУРА ФУТБОЛА состоит из трёх частей: АТАКИ, ОБОРОНЫ и ПЕРЕХОДА

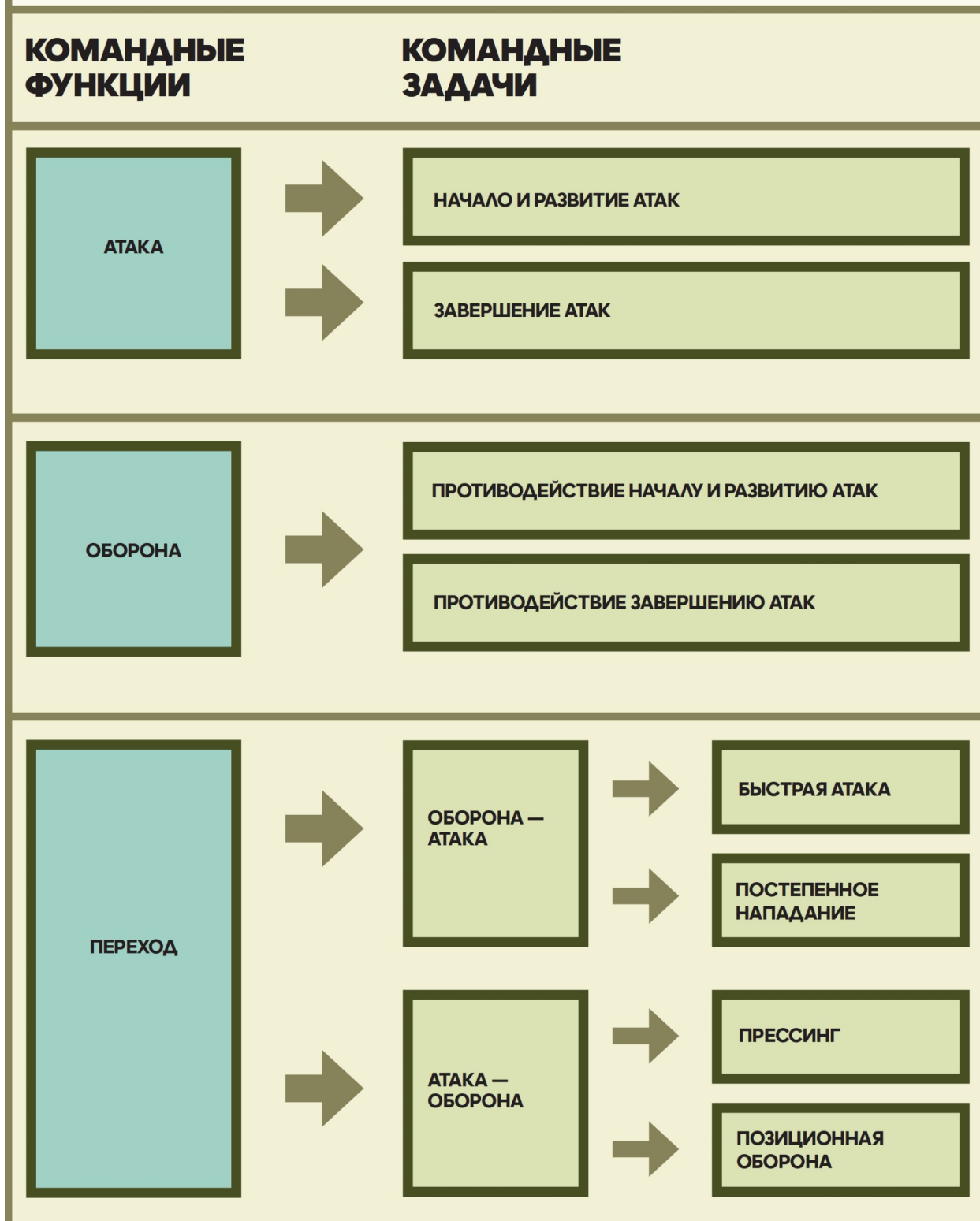
Использование этих трёх структурных составляющих легло в основу построения блоков Программы



Три части СТРУКТУРЫ ФУТБОЛА— АТАКУ, ОБОРОНУ и ПЕРЕХОД — называют КОМАНДНЫМИ ФУНКЦИЯМИ

У каждой из трёх КОМАНДНЫХ ФУНКЦИЙ есть КОМАНДНЫЕ ЗАДАЧИ, которые являются названиями блоков Программы

Эти КОМАНДНЫЕ ЗАДАЧИ изображены на схеме:



Для последовательного освоения КОМАНДНЫХ ЗАДАЧ (тематических блоков Программы), футбольное поле делится на три зоны:

**ЗОНУ ОБОРОНЫ (ЗОНА 1)**

**СРЕДНЮЮ ЗОНУ (ЗОНА 2)**

**ЗОНУ АТАКИ (ЗОНА 3)**

Такое деление позволяет решать узкоспециализированные задачи, используя блоковую периодизацию: определённый блок — это узкоспециализированная задача, которая решается в определённой зоне поля.



Таким образом, тематические блоки Программы «привязаны» к определенной зоне футбольного поля

Последовательное «прохождение» блоков Программы по зонам футбольного поля позволяет качественно освоить те ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение года



## ПОСТРОЕНИЕ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ ПО ТРЁМ ЗОНАМ КОМАНДНАЯ ФУНКЦИЯ АТАКА



Тематические блоки Программы командной функции **ОБОРОНА** построены таким же образом.

Основное отличие — **ПЕРЕХОД**: если в блоках командной функции **АТАКА** основное внимание уделяется переходу из **АТАКИ** в **ОБОРОНУ**, то в блоках командной функции **ОБОРОНА** — переходу из **ОБОРОНЫ** в **АТАКУ**

## ПОСТРОЕНИЕ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ ПО ТРЁМ ЗОНАМ КОМАНДНАЯ ФУНКЦИЯ ОБОРОНА



**15**

ЛЕТ

Основная тематическая направленность блоков:

**ТРЕНИРОВКА ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В 1 И 2 ЛИНИЯХ****БЛОК 1****АТАКА — ЗОНА 1**НАЧАЛО  
И РАЗВИТИЕ  
АТАК**ПЕРЕХОД:  
АТАКА —  
ОБОРОНА****БЛОК 2****АТАКА — ЗОНА 2**НАЧАЛО  
И РАЗВИТИЕ  
АТАК**ПЕРЕХОД:  
АТАКА —  
ОБОРОНА****БЛОК 3****АТАКА — ЗОНА 3**НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ  
И ЗАВЕРШЕНИЕ  
АТАК**ПЕРЕХОД:  
АТАКА —  
ОБОРОНА****БЛОК 4****ОБОРОНА — ЗОНА 1**ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ  
НАЧАЛУ,  
РАЗВИТИЮ  
И ЗАВЕРШЕНИЮ  
АТАК**ПЕРЕХОД:  
ОБОРОНА —  
АТАКА****БЛОК 5****ОБОРОНА — ЗОНА 2**ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ  
НАЧАЛУ  
И РАЗВИТИЮ  
АТАК**ПЕРЕХОД:  
ОБОРОНА —  
АТАКА****БЛОК 6****ОБОРОНА — ЗОНА 3**ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ  
НАЧАЛУ  
И РАЗВИТИЮ  
АТАК**ПЕРЕХОД:  
ОБОРОНА —  
АТАКА**

# 16-17

ЛЕТ

Основная тематическая направленность блоков:

## ТРЕНИРОВКА ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В 2 И 3 ЛИНИЯХ

### БЛОК 1

#### АТАКА — ЗОНА 1

НАЧАЛО  
И РАЗВИТИЕ  
АТАК

+

**ПЕРЕХОД:  
АТАКА —  
ОБОРОНА**

### БЛОК 2

#### АТАКА — ЗОНА 2

НАЧАЛО  
И РАЗВИТИЕ  
АТАК

+

**ПЕРЕХОД:  
АТАКА —  
ОБОРОНА**

### БЛОК 3

#### АТАКА — ЗОНА 3

НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ  
И ЗАВЕРШЕНИЕ  
АТАК

+

**ПЕРЕХОД:  
АТАКА —  
ОБОРОНА**

### БЛОК 4

#### ОБОРОНА — ЗОНА 1

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ  
НАЧАЛУ,  
РАЗВИТИЮ  
И ЗАВЕРШЕНИЮ  
АТАК

+

**ПЕРЕХОД:  
ОБОРОНА —  
АТАКА**

### БЛОК 5

#### ОБОРОНА — ЗОНА 2

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ  
НАЧАЛУ  
И РАЗВИТИЮ  
АТАК

+

**ПЕРЕХОД:  
ОБОРОНА —  
АТАКА**

### БЛОК 6

#### ОБОРОНА — ЗОНА 3

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ  
НАЧАЛУ  
И РАЗВИТИЮ  
АТАК

+

**ПЕРЕХОД:  
ОБОРОНА —  
АТАКА**

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОСТРОЕНИЮ НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА

КОЛИЧЕСТВО  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ  
(КОНТРОЛЬНЫХ) ИГР  
В ОДНОМ  
МИКРОЦИКЛЕ:

1

КОЛИЧЕСТВО  
ДНЕЙ ОТДЫХА  
В ОДНОМ МИКРОЦИКЛЕ:  
НЕ МЕНЕЕ

1

КОЛИЧЕСТВО  
ТРЕНИРОВОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ  
В ОДНОМ МИКРОЦИКЛЕ :

1

КОЛИЧЕСТВО  
ТЕМАТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК  
ПО ПРОГРАММЕ  
В НЕДЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ :

3

(ОПТИМАЛЬНО - 4)

НЕ МЕНЕЕ

МЕСТО  
ТРЕНИРОВКИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ  
В НЕДЕЛЬНОМ  
МИКРОЦИКЛЕ



НЕ ПОЗДНЕЕ,  
ЧЕМ ЗА 72 ЧАСА ДО ИГРЫ

НЕ РАНЬШЕ,  
ЧЕМ ЧЕРЕЗ 72 ЧАСА ПОСЛЕ ИГРЫ

ЕСЛИ ТЕМАТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ПРОГРАММЕ ЗАПЛАНИРОВАНА НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ПОСЛЕ ИГРЫ,  
ТО СОБЛЮДАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Игроки, которые провели полный матч или сыграли более 50% игрового времени, проводят неспецифическую тренировку
- Остальные игроки занимаются по Программе, используя упражнения с акцентом на групповые взаимодействия

Схема выполнения неспецифической тренировки:



КОЛИЧЕСТВО  
ПОВТОРЕНИЙ  
В 1 СЕРИИ:

4

КРУГА

КОЛИЧЕСТВО  
СЕРИЙ :

2

ПАУЗА ОТДЫХА  
МЕЖДУ СЕРИЯМИ:



В паузе отдыха выполняются  
упражнения на растяжение.

После окончания 2-ой серии также  
выполняются упражнения на  
растяжение.

Беговые и прыжковые упражнения  
подбираются тренером в зависимости  
от уровня подготовленности игроков.

## ПРИМЕР ПЛАНИРОВАНИЯ ОДНОГО БЛОКА ПРОГРАММЫ

### БЛОК 1

#### Начало и развитие атак в зоне 1

	1 МКЦ	2 МКЦ	3 МКЦ
ПН	ДЕНЬ ОТДЫХА	ДЕНЬ ОТДЫХА	ДЕНЬ ОТДЫХА
ВТ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА
СР	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	ТРЕНИРОВКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА
ЧТ	ТРЕНИРОВКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	ТРЕНИРОВКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПТ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА
СБ	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА	ИГРА	АТАКА 1 ЗОНА ПЕРЕХОД АТАКА- ОБОРОНА
ВС	ИГРА	АТАКА 1 зона ПЕРЕХОД Атака- Оборона	ИГРА

### 3.3. Особенности тренировочного процесса игроков 15-17 лет

#### 1. *Техническая подготовка*

- Автоматизация выполнения технических приемов
- Использование навыков в условиях реальной игры
- Совершенствование выполнения изблюбленных технических приемов

с целью превращения их в «коронные»

#### 2. *Тактическая подготовка*

- Совершенствование использования индивидуальной и групповой тактики для совершенствования командных взаимодействий

- Командная тактика – 4-3-3; 4-4-2; 3-5-2

#### 3. *Физическая подготовка*

- Развитие физических качеств – сила, скорость, координация, СК – силовые качества, выносливость, специальные упражнения с ориентацией на мяч.

#### 4. *Психологическая подготовка*

- Развитие ментальности, креативности как факторов тактического поведения игроков.

- Воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные решения в играх

- Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости

***Психофизиологическая характеристика спортсменов указанного возраста:***

- темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам и увеличиваются лишь на 2-3 см в год

- процессы окостенения не завершены, но опорно-двигательный аппарат уже может выдерживать значительные статические напряжения и выполнять

довольно длительную работу (однако перегрузки способны привести, в частности, к развитию плоскостопия)

- интенсивное развитие скелета идет параллельно с формированием мышц, сухожилий, связочно-суставного аппарата

- возрастает способность ССС обеспечивать организм при интенсивных нагрузках; ЧСС достигает к 14-15 годам 70-76 уд./мин., к 15-17 годам пульс составляет 65-75 уд./мин.; под нагрузкой ЧСС – 189 уд./мин.

- повышается выносливость к работе большой и умеренной интенсивности, а также анаэробная производительность (однако тренировку на выносливость с большой нагрузкой следует проводить не чаще 2 раз в неделю)

- абсолютная мышечная сила достигает уровня взрослого человека к 16-18 годам

- без специальной тренировки существенного увеличения высоты выпрыгивания не наблюдается

- улучшается координация движений

- систематические тренировки повышают способность игрока к анализу пространственной точности движений

- лучше и быстрее усваиваются навыки как «ведущей», так и «неведущей» ноги

- навыки начинают автоматизироваться

- завершается развитие ЦНС, совершенствуются анализаторско-синтетическая деятельность коры головного мозга, нервные процессы довольно подвижны

- заметно проявляется склонность к творчеству и соревновательности

- более объективной становится самооценка, мотивировка поступков

- значительно улучшаются способности, связанные с обучением и выступлениями в соревнованиях

- тело увеличивается и по ширине, что уравнивает увеличение длины тела и сказывается на улучшении координации

- физическая разница между юношами и девушками становится значительной: динамическая мобильность и сила у юношей – выше, а также быстрее происходит наращивание мускулатуры

- заметно увеличиваются сила и скорость

- все больше внимания на партнеров и все меньше эгоизма

- осознанно воспринимают позиции и роли в команде, самооценка становится более реалистичной

- созревают как независимые личности со своим мнением и особенностями, ожидают, что их будут воспринимать как равных партнеров

Необходимо помнить о неравномерности многолетней динамики спортивных показателей: их темпы то возрастают, то падают. Специалистами замечено, что у талантливых спортсменов темпы прироста значительно возрастают через два года на третий. В зависимости от индивидуальных особенностей динамика может быть такой:

- первый год – значительный прирост показателей

- второй год – прирост менее выражен

- третий год – спад, ухудшение либо стабилизация

- четвертый год – новый скачок показателей

Можно выделить три группы, когда скачкообразное улучшение показателей наступает в возрасте либо 15, либо 16, либо 17 лет.

В промежуточные периоды падения активности максимальные нагрузки и объем тренировочной работы увеличивать не нужно. Занятия следует сопровождать контролем над переносимостью нагрузок и процессом восстановления.

***На что следует обратить внимание:***



1. Основной упор в подготовке – на тренировку техники в ключевых условиях, т.е. закрепление основных технических навыков при нехватке времени и противодействии соперника.

2. Физические кондиции должны улучшаться через игры.

3. Отдельные показатели физической формы могут развиваться особо, но это нужно делать средствами, характерными для футбола.

4. Основная командная тактика и позиционные роли должны быть в центре внимания тренера.

5. Полезно выполнять упражнения на совершенствование реакции на движущийся объект, а также упражнения, помогающие совершенствовать максимальную частоту движений в условиях, максимально приближенных к игровым.

***Рекомендуемый режим тренировочной деятельности:***

4 раза по 2 часа в неделю (416 часов в году)

***Учебные модули:***

Модуль I. Специальная физическая подготовка – 20%

Модуль II. Техническая (техничко-тактическая) подготовка – 20%

Модуль III. Индивидуальная и групповая тактика – 20%

Модуль IV. Двусторонние игры с акцентом на выполнение заданий и свободной действий (импровизация) – 40%.



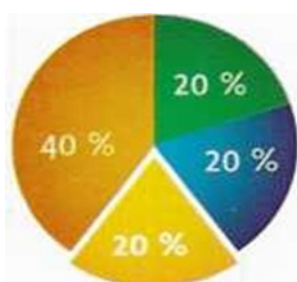
**Содержание модуля I:**

1. Подвижные и спортивные игры.
2. Бег и прыжки с различными заданиями на технику: круговая тренировка (станции).
3. Гимнастические и акробатические программы на силу и координацию (особенно в зале).
4. Игровые задания с мячом на развитие координационных и скоростно-силовых способностей: жонглирование, 1x1...



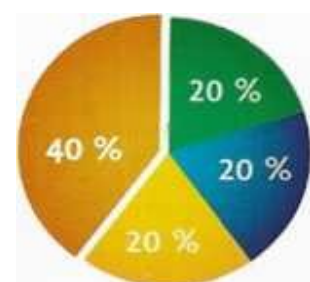
### Содержание модуля II:

1. Игровые задания на быструю работу ног и контроль мяча: удары, передачи, ведение, дриблинг, прием мяча...
2. Круговая тренировка с акцентом на технику (дриблинг, обманные движения, удары, прием / ведение).
3. Игры и игровые задания с акцентом на индивидуальные тактико-технические действия (на ограниченном пространстве, с более сильным соперником, под прессингом).
4. Индивидуальное обучение технике с учетом сильной ноги.



### Содержание модуля III:

1. Единоборства 1\*1: продолжительные оборонительные действия.
2. Единоборства 1x1: продолжительные атакующие действия.
3. Игры с акцентом на групповые атакующие действия в различных ситуациях.
4. Игры с акцентом на групповые оборонительные действия в различных ситуациях: большинство, меньшинство, равный состав.



### Содержание модуля IV:

1. Игры и игровые задания с акцентом на дриблинг и контроль мяча в ситуациях большинство / меньшинство, несколькими мячами, на несколько ворот.
2. Игры и игровые задания с вариацией атакующих действий, с акцентом на длительный контроль мяча.
3. Игровые задания с акцентом на оборонительные действия.
4. Контрольные игры (11x11) по системе 4-4-2; 4-3-3.

### *Рекомендации по организации и проведению занятий*

Таблица 14

### Примерная структура занятия

Часть занятия	Содержание	Ключевые моменты	Продолжительность
<b>I. Подготовительна</b>	- комплекс специальной разминки;	Подготовить и «разогреть» все	<b>20-25 мин.</b>

<p><b>я часть (разминка)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные и спортивные игры;</li> <li>- круговая тренировка (станции) с акцентом на технику, развитие координационных и скоростно-силовых способностей;</li> <li>- комплекс программ по гимнастике и акробатике;</li> <li>- игровые задания на координацию и скорость выполнения технических приемов.</li> </ul>	<p>группы мышц для включения в активную часть тренировочного занятия.</p>	
<p><b>II (1). Основная часть</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круговая тренировка (станции) с акцентом на тактико-технические действия: удары в цель, дриблинг/ обманные движения, прием / ведение, дриблинг/ передача, удары головой...;</li> <li>- круговая тренировка (станции) с мячом и без мяча на развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств: скоростно-силовые способности, скорость реакции, стартовая скорость, выносливость;</li> <li>- игры и игровые задания на обучение тактическим действиям («открывание», «забегание», игра в «стенку», «скрытая» передача / быстрый проход, «первая» передача, опека, страховка...);</li> <li>- игры на обучение атакующим и оборонительным действиям в различных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- постоянный контроль мяча;</li> <li>- внимание на действия двумя ногами;</li> <li>- в паузах между играми выполнение заданий с акцентом на технику и тактико-технические действия;</li> <li>- индивидуальный подход;</li> <li>- тренировка организовывается таким образом, чтобы при выполнении индивидуальных и групповых заданий не вносились изменения по ходу их выполнения и не терялось драгоценное время на обучение (разметка игровых зон поля, количественный состав групп);</li> <li>- привлечение более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности.</li> </ul>	<p><b>30-40 мин.</b></p>

	<p>ситуациях (большинство / меньшинство, несколькими мячами, четверо ворот, ограниченное пространство);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мини-игры в футбол 1x1; 2x2; 3x3; 4x4 с акцентом на дриблинг и контроль мяча.</li> </ul>		
<b>II (2). Основная часть (игровое время)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые задания с акцентом на преодоление насыщенной обороны: длительный контроль мяча / передача в разрез, подключение защитников;</li> <li>- игровые задания с акцентом на оборонительные действия: зонная защита, передача мяча из глубины, контратака, быстрый переход к оборонительным действиям, игра в «линию»...;</li> <li>- игры 7*7; 8x8; 9*9 (с «нейтральным», на ограниченном пространстве, на несколько ворот и несколькими мячами);</li> <li>- непродолжительные турниры (идеально подходит 5 * 5);</li> <li>- контрольные игры (11x11).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- внимание на удары в цель из различных положений, передачу в разрез («скрытую» передачу) и импровизацию действий на завершающей стадии атаки;</li> <li>- внимание на пространственную ориентацию: зрительный контроль ближних, отдаленных и дальних позиций;</li> <li>- индивидуальный подход;</li> <li>- в паузах между играми выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-технические действия;</li> <li>- привлечение более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности;</li> <li>- постепенный переход к игре 11x11;</li> <li>- внимание на взаимодействие игровых линий, быструю и надежную игру в обороне, организацию атак через фланги, различные вариации</li> </ul>	<b>35-45 мин.</b>

		комбинационной игры, подключение к атакам игроков обороны и полузащиты, игру в пас, перекрестные перемещения в центральной зоне - атаки; - дискутировать на тему тактики игры.	
<b>III. Заключительная часть (заминка)</b>	- индивидуальный отдых; - упражнения на восстановление.	Задача – восстановление после большой нагрузки.	<b>5-10 мин.</b>

### 3.4. Особенности тренировочного процесса игроков 16-17 лет

Рекомендуемый режим тренировочной деятельности в этот период – 5 раз по 2 часа в неделю (520 часов в году).

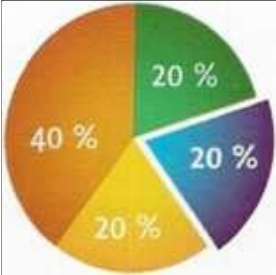
#### *Учебные модули:*

Модуль I. Специальная физическая подготовка – 20%.

Модуль II. Техническая (тактико-техническая) подготовка – 20%.

Модуль III. Групповая и командная тактика – 20%.

Модуль IV. Двухсторонние игры с акцентом на выполнение заданий - 40%.

	<p><b>Содержание модуля I:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег и прыжки с различными заданиями: круговая тренировка (станции).</li> <li>2. Бег в равномерном темпе</li> <li>3. (общая выносливость).</li> <li>4. Гимнастические и акробатические программы</li> <li>5. на силу и координацию (особенно в зале).</li> <li>6. Игровые задания с акцентом на специальную физическую подготовку: преодоление препятствий, игры от 1x1 до 11x11.</li> </ol>
---	--

	<p><b>Содержание модуля II:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровые задания повышенной координационной сложности: удары в цель и обработка мяча</li> <li>2. в опорном и безопорном положении, на большой скорости...</li> <li>3. Игровые задания на «динамичную» технику</li> <li>4. в условиях прессинга, ограниченного пространства и времени.</li> <li>5. Игровые задания на точность, быстроту</li> <li>6. и разнообразие тактико-технических действий.</li> <li>7. Игровые задания с акцентом на тактико-технические действия в соответствии с игровым амплуа (позицией).</li> </ol>
	<p><b>Содержание модуля III:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровые задания с акцентом на атакующие групповые действия в различных ситуациях: большинство, меньшинство, равный состав.</li> <li>2. Игровые задания с акцентом на комбинационные действия на фланге.</li> <li>3. Игровые задания с акцентом на комбинационные действия в центре.</li> <li>4. Игровые задания с акцентом на оборонительные групповые действия в различных ситуациях - большинство, меньшинство, равный состав.</li> </ol>
	<p><b>Содержание модуля IV:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры и игровые задания с акцентом на действия игроков средней линии.</li> <li>2. Игры и игровые задания с акцентом на контроль мяча.</li> <li>3. Игры и игровые задания с акцентом на организованные и неорганизованные действия соперника.</li> <li>4. Игры и игровые задания с акцентом на «закрывание» и активный отбор мяча.</li> </ol>

*Рекомендации по организации и проведению занятий*

Таблица 15

**Примерная структура занятия**

<b>Часть занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Ключевые моменты</b>	<b>Продолжительность</b>
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка с акцентом на техническую подготовку: индивидуально, в парах или небольших группах;</li> <li>- акробатическая программа;</li> <li>- круговая тренировка (станции) с акцентом на развитие стартовой скорости, скоростно-силовых способностей, ведение мяча на скорости с последующим действием (например, удар в ворота);</li> <li>- спортивные игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В паузах между заданиями и играми – выполнение стрейчинга и специальной программы на развитие координационных способностей и силы</li> <li>- Постоянное изменение содержания разминки</li> </ul>	<b>20-25 мин.</b>
<b>II (1). Основная часть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вариации игр с акцентом на повышение специальной физической подготовленности;</li> <li>- единоборства (ы) с акцентом на атаку;</li> <li>- единоборства (1x1) с акцентом на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- целевая направленность на обучение игровым ситуациям;</li> <li>- оптимальное чередование нагрузок и отдыха;</li> <li>- кратковременная интенсивная работа с последующим</li> </ul>	<b>30-40 мин.</b>

	<p>защиту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задания с акцентом на групповые взаимодействия в атаке: «открывание», «забегание», игра в «стенку», «скрещивание» и др.;</li> <li>- задания с акцентом на атакующие действия (комбинации) через середину/на фланге;</li> <li>- задания с акцентом на групповые взаимодействия в защите: действие защитника в зависимости от местоположения мяча, соперника, «страховка», прессинг (в зоне атаки, в середине поля или зоне обороны), взаимозаменяемость и т.д.;</li> <li>- задания с акцентом на технические и тактические действия в соответствии с игровым амплуа (позицией).</li> </ul>	<p>активным отдыхом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постоянный контроль функционального состояния;</li> <li>- индивидуальный подход;</li> <li>- выполнение тактико-технических заданий в игровой форме, в паузах основное внимание заданиям той же направленности;</li> <li>- внимание на действия двумя ногами, дриблинг и финты.</li> </ul>	
<b>II (2). Основная часть (игровое</b>	- игры и игровые задания с	- внимание на целенаправленные	<b>35-45 мин</b>



<p><b>время)</b></p>	<p>акцентом на действия игроков разных игровых амплуа (позиций);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и игровые задания с акцентом на контроль мяча, создание голевых моментов;</li> <li>- игры и игровые задания с акцентом на «закрывание», зонную защиту, быстрое переключение с владения мячом к его активному отбору, передачу из глубины, контратаку;</li> <li>- игры и игровые задания с акцентом на расположение мяча, партнеров, соперника и игровой позиции;</li> <li>- контрольные игры 11x11 по системе 4-4-2 с плеймейкером и игрой в линию 4-4-2; 4-3-3; 4-2-3-1; 4-3-2-1 (только с 17 лет – 3-5-2).</li> </ul>	<p>индивидуальные тактико-технические действия в игровых ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игра в высоком темпе;</li> <li>- акцент на удары в цель из различных положений, передачу в разрез («скрытую»), креативность на завершающей стадии атаки;</li> <li>- акцент на взаимодействие игровых линий, быструю и надежную игру в обороне, организацию атак через фланги, различные вариации комбинационной игры, подключение к атакам игроков обороны и средней линии, игру в пас, перекрестные перемещения в центральной зоне атаки;</li> <li>- игра «три в линию» по ситуации в исключительных случаях;</li> <li>- дискуссии о тактике игры;</li> <li>- оптимальное чередование нагрузок и отдыха;</li> </ul>	
----------------------	--	---	--

		- постоянный контроль функционального состояния.	
<b>III. Заключительная часть (заминка)</b>	- индивидуальный отдых; - упражнения на восстановление.	- в зависимости от ситуации и мотивированности игроков давать задания (например, непродолжительные удары по воротам); - каждая тренировка завершается кратким обсуждением.	<b>5-10 мин.</b>

### 3.5. Подготовка футбольного вратаря

**Акцент:** становление и совершенствование мастерства. На этом этапе осуществляется тренировка специальной работоспособности, адаптация умений и навыков вратаря к взрослому футболу, выполнение большого объема специальной работы, поддержание физических кондиций и сохранение достигнутого уровня мастерства.

**Цель:** доведение технических навыков игры вратаря до высшей степени автоматизма. адаптация к экстремальным условиям игры.

#### **Задачи:**

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом специфики игры вратаря и уровня индивидуальной подготовленности;
- повышение соревновательного опыта и достижение высокого уровня эффективности и надежности игровых навыков;
- совершенствование индивидуальной атлетической подготовленности с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости

Таблица 16

**Соотношение видов подготовки**

<b>15, 16, 17 ЛЕТ</b>	
Техническая (продолжить улучшать вратарскую технику, учиться выполнять более сложные упражнения)	15%
Интегральная (комплексное воздействие на все функции функциональной системы организма, неразрывно связанное в единый цельный процесс)	30%
Спец. физическая (сила, скорость, быстрота, выносливость)	15%
Тактическая	15%
Соревновательная	10%
Психологическая (принимать решения и брать ответственность, оценивать себя, соблюдать здоровый образ жизни, сохранять честность, «жадность до игры»)	15%

Таблица 17

**Количество и продолжительность тренировки**

<b>В неделю/возраст – 15, 16-17 лет</b>	
Спец. вратарская	60 мин (1 раз\неделя)
Количество тренировок	5 раз в неделю. (общ. продолжительность – до 100 мин), (15-30 мин. – спец. вратарское занятие).



***Фото 8. Отработка правильных бросков за верхними мячами***

***Характеристика вратарей 15-17 лет***

- Дальнейшее развитие силы, «взрывной мощности»
- Дальнейшее развитие скоростной выносливости
- Дальнейшее развитие общей работоспособности
- Выполнение технических приемов в усложненных условиях
- Развитие способности к вероятному прогнозированию событий
- Развитие способности анализировать и критически оценивать

результаты

- собственной учебно-тренировочной деятельности
- Способность находить пути самосовершенствования в футболе

***Содержание тренировки***

**Акцент:** тренировочные задания в упражнениях, приближенных к игровой обстановке. Следует усложнять упражнения за счет увеличения скорости полета мяча, внезапности появления мяча, а также за счет сокращения дистанции, многократности ударов и т.д. Почти все упражнения, которые выполняют вратари на тренировке, должны состоять из координационных, скоростных и специфических действий. Хороший уровень координации позволяет выполнять правильно упражнения.

***Технико-тактическая подготовка***

Этот процесс длится непрерывно, только меняется сложность выполняемых приемов. Если вратарь не будет трудиться над совершенствованием технических приемов, не будет и роста мастерства:

- отработка падений и бросков вратаря за мячом
- отработка выходов один на один с вратарем
- игра вратаря одним, двумя кулаками в борьбе за верховые мячи
- отработка игры ногами и руками при начале атаки команды
- выбор позиции в воротах при атаке соперника

***Физическая подготовка:***

- упражнения на развитие силы, скоростно-силовых качеств
- упражнения на отработку быстроты двигательной реакции

***Психологическая подготовка:***

- формирование и совершенствование психического состояния, которые позволяют лучше адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать
- способность к вероятному прогнозированию событий
- способность координировать действия игроков обороны команды
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

***Роль тренера-преподавателя:***

- строить обучение так, чтобы в игровых упражнениях проявлялось единство техники и тактики
- оценить уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования
- воспитание волевых качеств
- должен быть спокоен, уверен в успехе, не раздражителен, не суетлив в сложных ситуациях
- умение формировать и сплачивать коллектив и создавать здоровый психологический микроклимат в команде.

Таблица 18

**План-макет тренировки вратаря**

**Акцент:** обращать внимание вратарей на то, чтобы все технические приемы выполнялись легко, уверенно, раскрепощенно, особенно в тренировочной игре.

Задачи	Части занятия	Дозировка	Методические указания
Чаще выполнять различные упражнения с мячом в руках.	<b>I. Подготовительная</b> (в т.ч. вводная) - разминочный бег; - упражнения на развитие	7 мин.	Характеристика нагрузки: - специфическая;

Общеразвивающие и специальные упражнения в общей группе и в индивидуальной. Совершенствование индивидуальной технико-тактической и атлетической подготовленности	ловкости, гибкости, координации движений, прыгучести. <b>II. Основная</b> (Видео и фото: фрагменты игры вратаря в различных ситуациях). - скоростные эстафеты; - отработка основных технических приемов игры вратаря; - специализированные упражнения.	40 мин.	- направленность смешанная; - режим работы обучающий. - осуществлять правильную группировку; - решительная игра на выходах
	<b>III. Заключительная</b> - упражнение на восстановление дыхания, растяжение и расслабление; - подведение итогов.	5-7 мин.	

### 3.6. Психологические основы подготовки футболистов

Один из самых успешных и титулованных футбольных тренеров в истории, бывший наставник именитого английского клуба «Манчестер Юнайтед» А. Фергюсон сформулировал следующие четыре составляющих успеха команды:

1. От тренировок и матчей футболисты должны получать удовольствие; игрокам не следует, с точки зрения самоотдачи, делить работу на рядовые тренировки и индивидуальные встречи – надо приучать подопечных тренироваться без поблажек.

2. Игроки должны быть прежде всего сильны «головой, а не ногами». Фундаментальное значение для успеха имеют характер и уверенность в своих силах; нельзя добиваться побед без желания постоянно работать над собой и прогрессировать.

3. Футболисты должны обладать воображением, фантазией, склонностью к импровизации. Задача тренера – открыть тот физический и тактический потенциал, которым располагает игрок. В футболе нельзя выигрывать на одном таланте, игра базируется на многих элементах, и талант – лишь один из них.

Должен присутствовать командный дух – без него побед не добиться!

## ***Советы тренеру***

### ***Ментальный тренинг***

Особое значение – внимательности, концентрированности, настойчивости

Индивидуальные задания по работе над сильными и слабыми сторонами

Поощрение за риск, самостоятельные действия

### ***Тренинг когнитивных навыков***

- Тренер должен знать, как привлечь внимание к тем элементам, которые помогут правильно разрешить ситуацию на поле

- Необходимо настраивать игроков на то, чтобы они сами искали решение на основе анализа ситуации

- Для этого необходимо развивать способность мыслить и углублять знания игроков об игре

Психологическая подготовка в футболе – комплекс психолого-педагогических воздействий, цель которых – формирование и совершенствование психологических качеств спортсмена, необходимых как для спортивной деятельности, так и для жизни в целом.

### ***Общая психологическая подготовка:***

- развитие и совершенствование необходимых для спортивной деятельности психических качеств, формирование «спортивного характера»

- обучение приемам психорегуляции, расслабления и восстановления

Специальная психологическая подготовка заключается в формировании психической готовности к участию в конкретном соревновании – т.е. уверенности в своих силах и желания сделать все необходимое ради победы.



**Рис. 8. Структура психологического обеспечения спортсменов  
(Сопов В.Ф., 2010)**

Тренер должен помогать каждому игроку развивать важнейшие психологические качества: уверенность в себе, способность к мотивации, силу воли. Нужно культивировать взаимопомощь и взаимоуважение между членами учебной группы (команды). Контакты между футболистами могут как стабилизировать и даже улучшать игровое взаимодействие, так и разрушать его.

Наставнику приходится быть своеобразным экспертом по разрешению конфликтов и обеспечить оптимальный психологический климат в коллективе по линиям «игрок-игрок», «игрок-команда», «игрок-тренер», «тренер-команда» и т.д. В этом плане рекомендованы различные упражнения, игры на командное взаимодействие, а также индивидуальные и групповые беседы.

Таблица 19

### Психологические особенности футболиста

<b>Ментальность:</b> - образ мышления, восприятия, воображения, манера чувствовать и думать - предрасположенность воспринимать мир определенным образом		<b>Креативность:</b> - творческие способности - оригинальные решения - готовность к созданию и применению новых идей
<b>Сильная ментальность:</b> - решительность - умение рисковать - здоровая агрессивность - работа на команду	<b>Слабая ментальность:</b> - утрата воли - отсутствие концентрации - сомнение в своих возможностях	<b>Когнитивные навыки:</b> - Хороший круговой обзор - Умение видеть поле как можно больше и дальше - Способность выбирать правильный способ действия - Умение читать игру (оценка ситуации) - Концентрация - Восприятие (получение визуальной информации и ее анализ) - Предвидение (способность



		предугадать будущий ход событий)
--	--	----------------------------------

Таблица 20

### Задачи психологической подготовки в футболе

<b>К тренировкам:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитание профессионального отношения к футболу</li> <li>- Раскрытие перед игроком всех трудностей тренировочной работы</li> <li>- Правильное восприятие больших нагрузок</li> <li>- Правильное отношение к спортивному режиму</li> <li>- Правильное отношение к нервно-психическому и физическому утомлению</li> </ul>
<b>К матчам:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитание спокойствия, хладнокровия, уверенности в себе и партнерах</li> <li>- Правильное реагирование на действия соперника, ошибки партнеров и арбитра</li> <li>- Умение управлять своим состоянием перед матчем, в ходе игры и после нее</li> <li>- Умение переносить неудачи и делать из них правильные выводы</li> </ul>

### 3.7 Спортивное питание

Питание футболиста должно соответствовать той нагрузке, которую он испытывает в тот или иной период. Правильное питание способствует эффективному функционированию организма и своевременному восстановлению сил.

Таблица 21

### Основные элементы, потребляемые с пищей, которые обеспечивают функционирование организма человека

Наименование	Воздействие	Источники	Нормы потребления
<b>Углеводы (гликоген)</b>	Короткие взрывные действия зависят главным образом от быстрых мышечных	Крупы, рис, макароны, картофель, бобы, горох, молочные продукты, овощи, фрукты,	Углеводы используются до, после и во время тренировки. <b>До игры:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вечером за 2-3 дня до игры</li> <li>- за 2-4 часа до игры</li> <li>- за 2 часа до разминки</li> </ul> <b>Во время игры:</b>

	<p>волокон (БМВ), которые потребляют сахар из крови как источник энергии. При расходовании запасов гликогена уровень сахара в крови падает, в этот момент в работу вступают медленные мышечные волокна (ММВ), и эффективность двигательных действий снижается</p>	<p>картофель, хлеб</p>	<p>- в перерыве принимаются энергетические напитки</p> <p><b>После игры:</b></p> <p>- В течение 24 ч. следует употребить 10 г углеводов на 1 кг веса тела (энергетические напитки)</p>
<b>Белки</b>	<p>Способствуют росту мышц, восстановлению поврежденных тканей, а также являются «топливом» при истощении запасов гликогена</p>	<p>Молоко, яйца, мясо, рыба, картофель, рис, зеленые овощи, крупы, хлеб, орехи</p>	<p>На 1 кг веса должно приходиться около 2,3 г чистого белка в сутки</p>
<b>Жиры</b>	<p>Являются как «топливом», так и материалом для стенок клеток, а также катализатором усвоения витаминов. Так называемые «хорошие» жиры (рыбий жир) предотвращают сужение сосудов; «плохие» (фаст-фуд) – напротив, способствуют их суже-</p>	<p>Продукты животного происхождения (мясо, рыба, сливочное масло, сметана, сыр), шоколад, кондитерские изделия.</p>	<p>Суточная норма жиров – 1,8-1,9 г на 1 кг веса</p>

	нию и риску развития сердечно-сосудистых заболеваний		
<b>Жидкость</b>	При нагрузках, в виде пота, идет потеря жидкости, из-за чего снижается количество циркулирующей в теле крови и, соответственно, поступление кислорода и питательных веществ в мышцы. Потеря жидкости в количестве 1% от веса тела отрицательно влияет на двигательные действия	Вода, в т.ч. минеральная, энергетические напитки и пр.	По потребности, но не менее полутора-двух литров в день
<b>Минеральные вещества (натрий, калий, кальций, фосфор, магний)</b>	Необходимы для образования костных и мышечных тканей, превращения пищи и жидкости в «топливо» для мышц и передачи импульсов от нервов к мышцам. Организм теряет минеральные вещества (в виде их солей) при потоотделении	Орехи, крупы, макароны, рис, горох, фрукты, овощи, молочные продукты, рыба, мясо	Суточная потребность для спортсмена не определена – принимаются по показаниям. Так, научно определенная суточная минимальная потребность в кальции для человека – 1 грамм, но для спортсменов в условиях повышенных нагрузок доза может быть значительно увеличена
<b>Витамины</b>	Играют роль катализаторов, без которых замедляются	Молоко, рыба, мясо, яйца, овощи, фрукты,	Витамины групп С и В должны включаться в ежедневный рацион, поскольку они не могут запасаться в организме длительное время. В сутки спортсмену требуется не

	важнейшие биологические процессы, а также защищают организм от токсичных воздействий	растительное масло, солнечный свет, биологически активные добавки	менее 500 мг витамина С
<b>Металлы (железо, цинк, медь, хром)</b>	Недостаток железа может привести к анемии, тахикардии, судорогам, вялости, апатии, потере аппетита. Медь нужна для образования тканей организма, защищает от вредных соединений, способствует усвоению железа. Дефицит хрома приводит к нарушению снабжения мышц кислородом и усталости. Цинк нужен для усвоения углеводов	Крупы, цельнозерновой хлеб, нешлифованный рис, яблочный сироп, овощи, орехи, сыр, мясо, крупы, печень, брокколи, грибы, устрицы	Суточная норма потребления железа составляет 18 мг, цинка – 10 мг, меди – 1-3 мг, хрома – 150-250 мг

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

В содержание учебно-тренировочного процесса входит педагогический контроль, который проводится на всех этапах многолетней подготовки. Наблюдая за спортсменом, тренер делает поправки при неправильном выполнении движений, фиксирует уровень развития физических возможностей с помощью различных измерений и тестов.

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают три вида контроля: **поэтапный, текущий и оперативный.**

В практике спорта для оценки эффективности применяемых соревновательных и тренировочных нагрузок используются два пути.

Первый заключается в применении специальных контрольных испытаний, определяющих различные стороны подготовленности спортсменов по комплексу специально разработанных тестов.

Второй характеризуется контролем деятельности во время соревновательной борьбы, учетом роста спортивных результатов. При этом одним из ведущих требований является правильный выбор критериев оценки.

Издавна ведется поиск простых программ комплексной оценки физической подготовленности человека. Как правило, исследователи сталкиваются при этом с рядом проблем:

- неоднородность единиц измерений результатов тестирования
- излишне большое разнообразие тестовых заданий в онтогенезе человека
- низкий уровень мотивации в выполнении тестирования и др.

Программа оценочных тестов предусматривает:

- доступность и надежность организации и проведения тестовых испытаний
- тестирование в форме состязаний
- оценку уровня физической подготовленности на основе сквозных тестов

- выявление индивидуального уровня подготовленности на основе сравнения со средневозрастными показателями

- возможность использования результатов тестирования для корректировки индивидуальных и групповых программ подготовленности

**Педагогический контроль** является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности учащихся. В практике физического воспитания выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

**Предварительный контроль** служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, наметить средства и методы их решения.

**Оперативный контроль** предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых учащимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

**Текущий контроль** служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние учащихся.

**Медицинский контроль.** Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных школах, осуществляется работниками в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении

физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры
- углубленное медицинское обследование спортсменов два раза в год
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников

## **V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Информационное обеспечение тренировочного процесса юных футболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства предполагает использование тренером следующих материально-технических ресурсов: персональный компьютер (ноутбук), лицензионное программное обеспечение, доступ в Интернет, многофункциональное устройство (МФУ) для сканирования и распечатывания раздаточных материалов, а также расходные материалы к нему.

### **Перечень необходимых ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет**

Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>

Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – <http://www.minsport.gov.ru>

Сайт Российского футбольного союза – <https://rfs.ru/>

Страница Программ РФС – <https://rfs.ru/subject/1/projects>

Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>

Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – [www.iqlib.ru](http://www.iqlib.ru)



## **VI. ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Планы физкультурных и спортивных мероприятий на уровне субъекта Российской Федерации разрабатывают, утверждают и осуществляют органы государственной власти, задействованные в управлении физкультурно-спортивной сферой, а также общественные организации, осуществляющие руководство в сфере физической культуры и спорта, и муниципальные органы, осуществляющие управление физической культурой и спортом на местном уровне.

Планы (расписание) официальных физкультурных и спортивных мероприятий по футболу по России, в том числе на этапе спортивного совершенствования (15-17 лет), обнародуются в Сети «Интернет», а именно:

<https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/kalendarnyy-plan-vse/>

<https://rfs.ru/tournaments>

## VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М., Academia, 2003 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozhrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka\\_97b1fb2aebc.html](https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozhrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html)
2. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура и спорт, 1985. 3. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987
3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2003 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.dokaball.com/images/files/Guba\\_V\\_P\\_-Integralnaya\\_podgotovka\\_futbolistov-2.pdf](https://www.dokaball.com/images/files/Guba_V_P_-Integralnaya_podgotovka_futbolistov-2.pdf)
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1043/files/zaciorskiy-vm-fizicheskie-kachestva-sportsmena\\_4735581a262.pdf](https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1043/files/zaciorskiy-vm-fizicheskie-kachestva-sportsmena_4735581a262.pdf)
5. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.
6. Иванов Н.В. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом особенностей игры в формате 9х9: автореф. дис. ... канд. пед. наук, МГАФК. – МГАФК, Малаховка, 2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dlib.rsl.ru/viewer/01008714466#?page=1>
7. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток. Учебно-метод. пособие / О.Н.Иванов, МГАФК. – Малаховка, 2018 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1045/files/02.\\_Etapy\\_mnogoletney\\_podgotovki\\_futbolistov.pdf](https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1045/files/02._Etapy_mnogoletney_podgotovki_futbolistov.pdf)
8. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010

9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 408 с.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: 2009 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1043/files/futbol\\_lapshin.pdf](https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1043/files/futbol_lapshin.pdf)
11. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.: 2017
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
13. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 96 с. : ил.
14. Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. №880 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/563677665>
15. Программа подготовки футболистов 6-9 лет : Методические рекомендации. – РФС, 2020 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://center-ug.com/upload/iblock/41f/41f6c7f8c5359f51129c61636bc51f5a.pdf>
16. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.
17. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 76 с.
18. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.
19. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004. №4.

20. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малаховка, 2015. – 184 с.
21. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.
22. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин и др. Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011
23. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999
24. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Учебное издание. – М., Олимп: 2010
25. FIFA COACHING. Подготовка тренеров ФИФА. – Цюрих, 2004.
26. Stula A. Systemy szkolenia piłkarzy w wybranych rrajach I klubach europejskich. Badania wspomagajace efektywnosc szkolenia w Polsce / A. Stula, R. Firlus. – Opole, 2014. – 225 p.
27. Stula A. Wybrane zagadnienia szkolenia I analizy gry piłkarzy noznych / F. Stula. – Opole, 2012. – 253 p.
28. Willy Ruttensteiner “Learn from the Best”. Match and training philosophy for football coaches. 2010 Austrian Football Association