

**Сборник**  
**Футбол. Программа для футбольных академий,  
детско-юношеских спортивных школ, специализированных  
детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ  
олимпийского резерва**

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**



# **ФУТБОЛ**

**ДЛЯ ФУТБОЛЬНЫХ АКАДЕМИЙ, ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ  
СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ  
ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
И УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

*Рекомендовано Российским футбольным союзом*

Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22973570&lfrom=204420127](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22973570&lfrom=204420127)

«Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ

олимпийского резерва / под общей редакцией профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы»: Человек; Москва ; 2015  
ISBN 978-5-906131-61-4

## **Аннотация**

*Программа основана на экспериментальном материале, апробированного, как в Российской Федерации, так и за рубежом. Содержит учебный материал по основным видам, как общей, так и специальной подготовки, а также его распределение по годам обучения в годичном цикле. Полученные современные данные, дают основание утверждать, что не может существовать единого подхода к рассматриваемому процессу характеризующего объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации. Контрольные упражнения и нормативы, приведенные в программе помогут специалистам найти свое решение к тренировочному процессу. Программа написана под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы и представляет собой результат аналитического обобщения современных научных знаний в области физиологии, психологии, педагогики спорта, биомеханики, передовых технологий подготовки футболистов с учетом возрастных особенностей детей и подростков, а также конкретизации и систематизации передового практического опыта российских и зарубежных специалистов. В программе учтены наработки детско-юношеского футбола Германии, Испании, Англии, Польши и других стран. Программа рассчитана на тренеров футбольных академий, ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, спортивных клубов, преподавателей вузов и факультетов физической культуры, а также студентов, магистрантов, аспирантов, начинающих свою практическую деятельность в большей степени с футболистами детского и юношеского возраста.*

## **Футбол. Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва**

### **Программа под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы**

*Рекомендовано Российским футбольным союзом*

*Рецензенты:*

Кафедра теории и методики футбола Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Кафедра теории и методики футбола и регби Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Кафедра теории и методики футбола Волгоградской государственной академии физической культуры

## **1. Введение**

Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва составлена на основе директивных и нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Российского футбольного союза основной задачей которых является эффективная организация в нашей стране Чемпионата Мира по футболу в 2018 году и подготовка спортивного резерва для национальной команды с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и

тенденций развития футбола как вида спорта.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных футболистов на весь многолетний период тренировки – от начального обучения до спортивного совершенства и высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, анализ их деятельности показывают, что спортивное мастерство юных спортсменов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации по подготовке спортивного резерва, стажерского и резервного составов команды России по футболу;

- развитие материально-технической базы специализированного учебно-спортивного учреждения для обеспечения его деятельности по организации подготовки спортивного резерва;

- отбор перспективных учащихся, и передача в другие специализированные учебно-спортивные учреждения, ведущие подготовку в национальную и сборную команды России по футболу;

- физическая подготовка, укрепление здоровья учащихся через занятия физическими упражнениями и футболом, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки, отбора одаренных юношей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки футболистов, структура и основные положения работы спортивных учреждений, содержание занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса по футболу в специализированных учебно-спортивных учреждениях (вне зависимости от ведомственной их принадлежности), является настоящая программа.

Многолетняя подготовка детей и подростков, занимающихся футболом, основывается на данных практического опыта и науки. Исследования ученых (педагогов, психологов, медиков, биологов, биохимиков, физиологов и других научных дисциплин) позволяют более эффективно реализовывать педагогический процесс, учитывая индивидуальные особенности и биологические этапы формирования личности и организма юного спортсмена.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью оптимизировать процесс подготовки резерва в связи с повышением требований практики к качеству подготовленности молодых футболистов.

Нынешнее состояние детско-юношеского футбола в стране таково, что требует устранения явных перекосов в организации работы с юными футболистами в детских спортшколах, где основным критерием качества работы тренеров и оценкой этой деятельности являются результаты выступления команд в различных соревнованиях. Значимость таких критериев вызывает откровенное «натаскивание» детей, «выжимание» из них результатов любой ценой, даже с помощью суфлирования в процессе игры не только

тренеров, но родителей детей. Этим самым наносится серьезный вред физическому и психическому здоровью ребенка, унижается его интеллектуальное достоинство, лишая юного футболиста самостоятельности в принятии оперативного решения игровой задачи.

Спортивная школа должна готовить футболиста, а не команду!

Играть детям необходимо, играть много, разнообразно, во все спортивные (упрощенные) и многие подвижные игры, в лапту, играя обучаться технико-тактическим действиям, обучаясь, играть, чтобы научиться играть в умный, свой, «самостоятельный» футбол. Взрослые должны способствовать этим играм, помогать детям приобретению и раскрытию того, что делает их затем классными игроками, и не придавать результатам соревновательных игр такого фатального значения. Командная игра – это форма для совершенствования юного дарования. С переходом в группы высшего спортивного мастерства, команды мастеров и сборные команды страны молодые футболисты глубоко и профессионально изучают командные действия. Результаты выступления в соревнованиях на этих этапах будут объективно отражать уровень их подготовленности.

В настоящее время существует большое количество программ, которые должны, прежде всего отличаться друг от друга по содержанию и решению задач от начинающих футболистов до спортсменов команд высшего спортивного мастерства. Представленная программа предусматривает обобщение материала, апробированного, как в Российской Федерации, так и за рубежом (Польша, Германия).

В подготовке программы приняли участие: (общая редакция) доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета **В.П. Губа**; кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр и гимнастики Московского государственного областного университета, заместитель директора по спортивной работе футбольного клуба «Локомотив» (г. Москва) **А.В. Антипов**; кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики футбола и хоккея Сибирского государственного университета физической культуры и спорта **В.А. Блинов**; доктор педагогических наук, профессор института физической культуры в Гожуве (Польша) **А.Д. Скрипко**; доктор педагогических наук, профессор института туризма и рекреации в Ополе (Польша) **А.А. Стула**.

## 2. Объяснительная записка

Качественная сторона подготовки футбольного резерва в России на сегодняшний день отражается в выступлениях юных футболистов на международной арене. Их базовая техническая и тактическая подготовленность не позволяет смело шагнуть в «большой футбол», создать спортивную конкуренцию в клубных и сборных командах страны.

Одной из главных причин создавшегося положения, как показывают и подтверждают изучение работ ДЮСШ и СДЮШОР, высказывания специалистов, анализ подготовки и выступления футбольных команд России на всех уровнях, является забвение основных положений и прекрасно разработанной в нашей стране теории и методики спорта, основанной на изучении многолетнего практического опыта в области спортивной подготовки, специальных научных исследований в нашей стране и за рубежом, на данных других наук, что, к сожалению, многими тренерами не используется в практической работе.

На основании наблюдений и анализа результатов работы современных тренеров-практиков, специалистов в области спортивной науки, приходишь к выводу, что многие тренеры спортивных школ вынуждены ориентироваться не на задачи, стоящие перед этапами начальной подготовки, начальной спортивной специализации, а на положения ряда нормативных документов и выполнение разрядных требований.

Изучение работы ДЮСШ и СДЮШОР, анализ уровня подготовленности кандидатов в команды мастеров и членов сборных юношеских команд России убеждают, что причиной создавшегося положения является не только медленная перестройка сознания тренерского

корпуса и администраций школ в необходимости повышения в первую очередь качества уровня технической и тактической подготовленности учащихся, не только слабый и однобокий подход тренеров к методике обучения в учебно-тренировочной работе, но и неупорядоченность организационно-методической структуры учебно-тренировочного процесса в спортивных школах в целом.

Постоянно растущие требования мирового спорта нацеливают физкультурные и спортивные организации (ДЮСШ и СДЮШОР тем более), каждого тренера на поиск новых дополнительных резервов для качественного подъема результатов своей работы.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ.

Программирование – это упорядочение тренировочного процесса на основе определенных специфических принципов. Разработки программ необходимы в связи с потребностью усовершенствования процесса подготовки юных футболистов и повышением требований к подготовке футбольного резерва.

Исходя из выше изложенного, коллективом специалистов в области футбола разработана программа, включающая в себя организационно-методическую структуру для проведения учебно-тренировочного процесса, план-схему годичного тренировочного цикла, контрольно-нормативные требования, программный материал для теоретических и практических занятий, восстановительные мероприятия, психологическую подготовку, воспитательную работу, педагогический и медико-биологический контроль, инструкторскую и судейскую практику, особенности спортивного питания футболистов, специфику создания специализированных классов по футболу, материально-техническое обеспечение тренировочного процесса футболистов.

Данная модернизированная образовательная программа разрабатывалась с использованием:

- методических рекомендаций, составленных на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ;
- нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта и образования;
- ранее созданных учебных программ по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР;
- положения о специализированных классах по видам спорта с продлённым днём обучения и углублённым учебно-тренировочным процессом;
- данных научных исследований и анализа опыта работы ДЮСШ и СДЮШОР.

Программа рассчитана на реализацию в течение 12-13 лет подготовки юных футболистов с 8 до 18 летнего возраста.

В программе отражены задачи работы с обучающимися в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных (УТГ); спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ): содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объёмов нагрузки по периодам подготовки в годичном цикле на каждый год обучения, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

Таким образом, программа детализирует содержание учебно-тренировочной работы на каждом этапе подготовки. Общие задачи этой работы органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки спортивного резерва в футболе на отделениях специализированных школ, а именно: подготовкой футболистов высокой квалификации, способных пополнить составы юношеских сборных команд области, страны, команд мастеров по футболу.

### **3. Организационно-методические особенности многолетней подготовки футболистов**

Имеющийся многолетний опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного

процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей и подростков к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

Специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва в соответствии с возложенными на них задачами:

- реализуют государственные программы развития физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и мероприятия по их выполнению;

- обеспечивают организацию и проведение учебно-тренировочного процесса и осуществляют анализ его результатов, динамики роста индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся, уровня освоения техники футбола;

- принимают участие в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану учреждения, утвержденному в установленном порядке;

- разрабатывают и утверждают учебные планы, реализуют программы подготовки, учащихся на всех этапах обучения в специализированных учебно-спортивных учреждениях и осуществляют контроль их выполнения;

- осуществляют совместно с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

В настоящей программе объем часов (на подготовку футболистов), регламентированный официальными документами, реструктуризирован в сторону увеличения времени на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства в игровых, соревновательных условиях, а физическая подготовка должна проводиться в сочетании и сопряжении широкого круга средств, преобладающими из которых должны быть подвижные игры, лапта, упрощенные спортивные игры, игра в футбол на малых полях в уменьшенных составах. Простой расчет показывает, что контакт юного футболиста с мячом в играх 3 × 3 или 4 × 4 на небольших площадках практически в 4-5 раз больше, чем при игре 11 × 11.

Ребенок приходит в спортшколу для чего? Играть! А это и есть, прежде всего, контакт с мячом.

Представленные в программе цели, задачи и содержание подготовки юных футболистов позволяют при неизменном объеме часов работы оптимизировать воздействие на обучение, воспитание и развитие детей.

Кроме того, программа предлагает новый материал для обучения и совершенствования технико-тактического арсенала футбола, представленный как систематизация каждого из десяти групп приемов, что делает изучение материала системным, способствуя повышению качества усвоения содержания футбола.

### **3.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи**

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включает в себя три этапа многолетней подготовки: отбора и начальной подготовки, специализированной подготовки, спортивного совершенствования.

#### **1-й этап – отбора и начальной подготовки.**

На этапе начальной подготовки отбираются дети, имеющие письменные показания врача-педиатра о допуске к занятиям футболом по состоянию здоровья, согласие родителей и проявившие способности к обучению игре в футбол, подвижным играм и элементам спортивных игр, базовым технико-тактическим действиям и средствам из других видов

спорта, необходимым для формирования общих и специальных двигательных качеств.

Задачи этапа:

- формировать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- создать условия для развития умения играть в футбол в малых составах;
- развивать психомоторные способности и умение принимать самостоятельные решения в игровых условиях;
- обучать подвижным играм, развивающим игровые возможности и одновременно физические качества;
- способствовать воспитанию волевых качеств юных футболистов;
- обучить базовым технико-тактическим приемам игры в футбол;
- осуществлять воспитательную работу.

Решение задач дает возможность заложить разностороннюю базу двигательных и интеллектуальных способностей. Дети должны выполнить контрольные нормативы, на основании которых они будут переводиться в учебно-тренировочные группы второго этапа подготовки.

### **2-й этап – специализированной подготовки (учебно-тренировочный этап).**

В группы этого этапа зачисляются юные футболисты, проявившие высокий уровень дисциплины и заинтересованности в занятиях футболом, выполнившие контрольно-переводные нормативы и проявившие большие способности к обучению игре в футбол, настойчивость в достижении поставленных целей и задач, активность и решительность в тренировочной и соревновательной деятельности, хорошую реакцию на тренировочные и соревновательные нагрузки при положительном состоянии здоровья.

Спортивный результат команд на этом этапе не может быть критерием оценки перспективности молодого футболиста, ибо он (результат) зависит от многочисленных факторов (очень часто случайных). Спортивная школа готовит футболистов, а не команды.

Основные задачи этапа:

- совершенствовать умение играть в различных количественных составах футбольных команд;
- совершенствовать все технико-тактические действия игры в футбол до уровня умений и навыков;
- формировать разностороннюю физическую подготовленность юных футболистов с учетом возрастных особенностей;
- развивать тактические действия (индивидуальные и групповые) в различных фазах игры (с учетом формирования универсализма);
- определить игровые амплуа и индивидуализировать подготовку юных футболистов;
- изучить основы командной тактики;
- освоить теоретическое содержание изучаемых разделов (в том числе и правила игры в футбол) подготовки;
- развивать психические свойства, необходимые в учебно-тренировочной, соревновательной работе, особенно – волевые качества;
- осуществлять воспитательную работу с акцентом на комплексное формирование развивающейся личности.

### **3-й этап – этап спортивного совершенствования.**

Цель этого этапа – создание условий для дальнейшего повышения спортивного мастерства молодых футболистов. Подготовка осуществляется в большей мере индивидуализировано с учетом личностных особенностей спортсменов.

Задачи этапа:

- совершенствовать мастерство принятия решений как в индивидуальных и групповых,

так и в командных тактических действиях;

- развивать физическую подготовленность (как общую, так и специальную) с акцентом на совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- довести исполнительское мастерство молодых футболистов до высокой степени автоматизма в условиях жесткого противодействия соперников в игре;
- формировать индивидуальные психические качества до уровня устойчивости к сбивающим факторам в напряженной игровой соревновательной деятельности;
- совершенствовать тактическую подготовленность с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа молодых футболистов;
- воспитать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональные состояния в процессе игры независимо от ее хода и исхода);
- углублять и расширять круг знаний, связанных со всеми разделами подготовки;
- осуществлять воспитательную работу в направлении ее индивидуализации и самовоспитания молодых футболистов.

### **3.2. Режим работы и наполняемость учебных групп**

Положение о спортивных школах предусматривает следующую структуру и наполняемость учебных групп (табл. 1).

Минимальный возраст зачисления в ДЮСШ по футболу – 8 лет.

Поставленная цель и задачи подготовки спортивного резерва отечественному футболу решаются на четырех этапах в группах:

- начальной подготовки (8-10 лет);
- учебно-тренировочном (11-15 лет);
- спортивного совершенствования (16-18 лет);
- высшего спортивного мастерства (19-20 лет).

Причиной начала, специализированной подготовки детей в футболе в возрасте 8 лет является, то что период 6-7 лет в академиях и ДЮСШ по футболу решает задачи оздоровления и укрепления организма детей.

*Таблица 1*

**Режим учебно-тренировочной работы, соревновательной нагрузки и требования по спортивной подготовленности футболистов 8-20 лет**

Этапы подготовки	Наименование групп и год обучения и подготовки	Минимальная наполняемость групп, чел.	Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, ч		Требования по спортивной подготовленности учащихся
			в неделю	за год	
Группы начальной подготовки	ГНП-1	14	4	208	Выполнить контрольные нормативы
	ГНП-2	14	6	312	
	ГНП-3	14	6	312	
Учебно-тренировочные группы	УТГ-1	12	8	416	юношеский разряд
	УТГ-2	10	8	416	Подтвердить юношеский разряд
	УТГ-3	10	9	468	1-й юношеский разряд
	УТГ-4	10	9	468	подтвердить 1-й юношеский разряд
	УТГ-5	10	10	520	подтвердить 1-й юношеский разряд
Группы спортивного совершенствования	СПС-1	6	11	572	2-й разряд (взрослый)
	СПС-2	6	13	678	1-й разряд (взрослый)
	СПС-3	6	15	780	подтвердить 1-й разряд (взрослый)
Группы высшего спортивного мастерства	ВСМ	6	16	832	подтвердить 1-й разряд (взрослый)
	ВСМ (НК)	6	18	938	КМС

Решать вопрос перехода с этапа на этап юного футболиста необходимо, согласуя паспортный и биологический возраст, уровень его подготовленности по показателям контроля игровой соревновательной деятельности, данным тестирования физической и технической (специальной) подготовленности, а также в соответствии с возможностями организма переносить всевозрастающие нагрузки тренировок и соревнований. Решающее слово принадлежит врачам и их оценке состояния здоровья занимающегося.

### 3.3. Концепция спортивной подготовки юных футболистов

Концепция обучения в футболе выстраивается как последовательный анализ игровой соревновательной деятельности и трансформация полученной информации в модели тренировочных заданий. Игру разделяют на фрагменты, фазы, ситуации, в которых моделируются действия одного игрока, группы, линии или команды в целом.

Однако до сих пор существуют мнения о том, что прежде, чем ребенок начинает

играть, его следует обучить ряду действий с мячом и без него. Таким образом, обучение юных футболистов начинается с изучения технических приемов в упражнениях. Увы, то, что сформировано вне игры, в игре будет «рваться». Да и сама обстановка упражнения предлагает заранее готовый ответ на задание. Следовательно, становится понятным, что такой подход лишает ребенка главного – развития игрового тактического мышления, т.е. мысль и действие, которые в игре представлены едины, в упражнении расчлняются.

На наш взгляд, да и зарубежный опыт, и опыт старших поколений об этом давно уже говорят, следует пересмотреть, в первую очередь, систему подготовки юных футболистов на этапе начального обучения, отдав предпочтение игровым средствам, создающим богатейший двигательный фонд ребенка, придающим ему энтузиазм, развивающим творчество, обогащающим радостью, что очень важно.

Таким образом, вся спортивная подготовка – это многолетний процесс, направленный на:

– создание предпосылок, обеспечивающих достижение умения играть в различные подвижные, спортивные игры, мини-футбол и, с возрастом, в футбол 11 × 11;

### **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.