

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята

на заседании педагогического совета
МКУ ДО СШ
Протокол от 05.04. 2023 г. № 1

Утверждена

приказом МКУ ДО СШ
от 05.04.2023 г. № 38-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

**РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ», УТВЕРЖДЕННОЙ ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА
СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

от 14.12.2022 г. № 1230

**В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ СТАНДАРТОМ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»,
УТВЕРЖДЕННЫМ ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

от 16.11.2022 г. № 1000

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – 3 года

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП – 5 лет

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА – БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

2023 год

КБР, г. Майский

ОГЛАВЛЕНИЕ

		стр.
1.	Общие положения	3
2.	Характеристика Программы	4
3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
4.	Годовой учебно-тренировочный план	8
5.	Календарный план воспитательной работы	10
6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14
7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.	18
9.	Система контроля	20
10.	Условия реализации Программы	28
11.	Структура годичного цикла	36
12.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	40
13.	Требования к организации и проведению медицинского, медико-педагогического и психологического контроля	42
14.	Теоретическая подготовка	43
15.	Программный материал для практических занятий	45
16.	Перечень информационного обеспечения	70
17.	Календарный план спортивно-массовых мероприятий	72

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа), является нормативным и управленческим документом муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – Учреждение) разработана на основании примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14.12.2022 г. № 1230, в соответствии с приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи Программы:

организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие обучающихся;

обеспечение функционирования системы отбора для подготовки спортивного резерва, организации и осуществления спортивной подготовки.

1.3. Футбол – одна из самых популярных и массовых спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью футболистов, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления).

Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановка, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техника игры вратаря. Основу тактических взаимодействий составляют передачи мяча. Они определяют стиль команды и темп игры. Одним из главных элементов игры являются удары по воротам, которые обуславливают результаты матча.

Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

Путь к поставленной цели (спортивному результату, победе в соревнованиях) лежит через решение задач, выраженных в конкретных показателях, определяющих желаемую модельную характеристику спортсмена через постановку конкретных задач по всем видам предстоящей подготовки, выбор средств, методов и величин нагрузок, их распределение по формам занятий и тренировочным дням, через пла-

нирование на основе микроциклов, этапов, периодов и больших циклов на протяжении ряда лет.

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 3 года;

на тренировочном этапе – 5 лет.

на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

2. Характеристика Программы

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

Наполняемость в группах, соответствие возраста занимающихся соответствует федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол», уровень спортивной квалификации - согласно ЕВСК.

Для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

без предъявления требований к спортивным показателям;

возраст - 7 лет;

количество обучающихся – 15 человек.

Для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе:

выполнение обучающимися третьего юношеского спортивного разряда;

возраст - 10 лет;

количество обучающихся - 12 человек.

Для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

выполнение обучающимися 2 разряда;

возраст - 14 лет

количество обучающихся – 6 человек.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов или званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (чел.)
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6

Этапы и годы спортивной подготовки	Выполнение спортивных разрядов
Этап начальной подготовки до 1 года	Выполнение КПН
Этап начальной подготовки свыше одного года	Выполнение КПН
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	III юн. - II юн.
Этап совершенствования спортивного мастерства	II спортивный разряд

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	3	4	4	4
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832

Оценка тренировочного занятия по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности:

малая нагрузка – занятие продолжительностью 1-1,5 часа с уменьшенной интенсивностью;

средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью;

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

Наиболее объективно величину нагрузки можно определить по пульсу:

большая нагрузка – выше 145 сердечных сокращений;

средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений;

малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

3.1. Учебно-тренировочные занятия:

групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

индивидуальная – обучающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

самостоятельная - легкоатлеты выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований, телетрансляций.

3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			Оптимальное число участников сборов
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2	Восстановительные	-	-	До 10 дней	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3	Для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4	учебно-тренировочные мероприятия каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	Не более 60%
5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия (для зачисления в профессиональные образовательные организации)		До 60 дней		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию
Тренировочные сборы					

1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14		

3.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Участие в соревнованиях на учебно-тренировочном этапе зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательной деятельности необходимо вырабатывать у юных футболистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

3.4. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков		
	Этап начальной подготов-	Учебно-тренировочный	Этап совер-

соревнований, поединков	ки		этап (этап начальной специализации)		шенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	3	4	3	1	1
Основные	-	-	1	1	1

4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

4.1. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установления санитарно-гигиенических норм.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

После 30-45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, необходимо соблюдение следующих условий:

разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

4.2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	9-11	9-11	9-11
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-8	7-8	10-12
Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	5-8	5-8	8-10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32

4.3. Годовой учебно-тренировочный план

№	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка	38	58	68	84	108
2	Специальная физическая подготовка	-	-	46	48	72

№	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	42	48	60
4	Техническая подготовка	108	140	184	228	156
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	4	4	36	48	96
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	12	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	12	72
	Интегральная подготовка	74	100	120	144	252
	Итого	234	312	520	624	832

5. Календарный план воспитательной работы

5.1. Целью учебно-тренировочного процесса наряду с физической подготовкой должно быть всестороннее развитие личности. Для реализации этой цели необходимо использовать основные принципы воспитания: воспитание личности в коллективе, единство требований и уважение к личности, последовательность, индивидуальный и дифференцированный подход. Руководствуясь принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося.

К основным условиям повышения эффективности воспитательной работы относятся:

обеспечение формирования мотивов спортивного совершенствования и, при этом, использования адекватных средств и методов воспитания личности;

обеспечение формирования потребности честного поведения в спортивной деятельности и распространение сформированных, благодаря спортивной деятельности, умений и навыков в неспортивные сферы жизни и деятельности.

В управлении спортивной подготовкой большое внимание уделяется самовоспитанию юных спортсменов. Задачами по руководству процессом самовоспитания являются:

стимулирование стремления юного спортсмена к выполнению программы коллективного и индивидуального самовоспитания;

обеспечение динамики и непрерывности самовоспитания на различных этапах спортивного мастерства;

овладение методами и приемами регуляции эмоционального состояния личности спортсмена, приемами настроения, мобилизации для эффективного выполнения соревновательной деятельности.

В системе подготовки спортивного резерва определенная роль должна отдаваться формированию «физической культуры личности», под которой понимается интегральное качество, характеризующее целостное единство его способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, как важной характеристики надежности личности в противостоянии наркомании и алкоголизму.

Основными показателями и компонентами этой культуры являются:

интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты;

знания в области спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;

умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами важное значение имеет овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях.

Основные направления воспитывающей деятельности:

интеллектуально-познавательная;

гражданско-патриотическая;

психолого-коммуникативная;

творческая;

физкультурно-оздоровительная;

спортивно-соревновательная.

Содержание:

теоретическая подготовка;

практическая подготовка;

соревнования, организационно-массовые мероприятия;

учебно-тренировочные сборы, походы.

Формы и методы:

творческое использование средств тренировки и воспитания;

индивидуальный подход;

активное, сознательное выполнение заданий, поиск своих путей решения технико-тактических задач.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Годовой план воспитательной работы тренера-преподавателя должен включать все методы воспитательного воздействия: совместные досуговые мероприятия, встречи с известными спортсменами, экскурсии, беседы, диспуты и т.д.

5.1. Годовой план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыка судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта проведение лекций на темы: Питание спортсмена, Личная гигиена спортсмена	В течение года
2.2	Организация учебно-тренировочных сборов в каникулярный период	Тренировочные сборы в Приэльбрусье	Июнь-август
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Республику, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в республике, в спортивной школе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях, открытиях, закрытиях, награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	ниях и иных мероприятиях)	тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе и организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умения и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; просмотр обучающихся видеофильмов	В течение года
5	Участие в мероприятиях по благоустройству физкультурно-оздоровительного комплекса	Участие в: субботниках, подготовке мест соревнований, ремонт спортивного инвентаря	В течение года

6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

6.1. На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время не соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности футболистов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

последствия применения допинга для здоровья;

последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;

антидопинговые правила; принципы честной игры.

6.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки		
1	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы	В течении года

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
2	Беседа тренеров-преподавателей с родителями по антидопинговой направленности	В течении года
3	Проведение инструктажа с обучающимся по антидопинговому законодательству	сентябрь
4	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	В течении года
5	Участие в ознакомительных антидопинговых мероприятиях	В течении года
6	Участие в тестировании по антидопингу и получение сертификатов	Один раз в год
7	Оформление стенда по антидопингу в холле ФОК	сентябрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы	В течении года
2	Беседа тренеров с родителями по антидопинговой направленности	В течении года
3	Проведение инструктажа с обучающимся по антидопинговому законодательству	сентябрь
4	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	В течении года
5	Участие в ознакомительных антидопинговых мероприятиях	В течении года
6	Участие в тестировании по антидопингу и получение сертификатов	Один раз в год
7	Оформление стенда по антидопингу в холле ФОК	сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
1	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы	В течении года
2	Беседа тренеров с родителями по антидопинговой направленности	В течении года
3	Проведение инструктажа с обучающимся по антидопинговому законодательству	сентябрь
4	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	В течении года
5	Участие в ознакомительных антидопинговых мероприятиях	В течении года
6	Участие в тестировании по антидопингу и получение сертификатов	Один раз в год

7. Планы инструкторской и судейской практики

7.1. Футбол как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса футболистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе футбола.

Судейская практика дает возможность занимающимся получить квалификацию судьи по футболу. Спортсменам в возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях в соревнованиях городского, районного и республиканского уровней.

Спортсмены, на тренировочных этапах и этапах совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки, самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; самостоятельно составлять конспект; вести дневник: учитывая тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли помощника судьи, секретаря.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки			
1	Судейская практика	Участие в различных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыка судейства во время учебно-тренировочных занятий приобретение навыков самостоятельного проведения общеразвивающих упражнений; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течении года
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков проведения разминки учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочным занятиям;	В течении года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Судейская практика	Участие в различных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыка судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течении года
2	Инструкторская	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых	В течении

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	практика	предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Судейская практика	Участие в различных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыка судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течении года
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течении года

8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

8.1. Медицинские требования

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:
проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений занятиями футболом.

8.2. Психофизические требования

Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях.

Основные параметры личности спортсмена:

эмоциональная устойчивость - устойчивость к нагрузкам в течение всего учебно-тренировочного процесса;

интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события;

лидерство - умение управлять собой;

независимость - самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств;

мотивация достижения - «справляться с чем-то трудным», преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей», приспособляемость организма к напряжённой ситуации;

агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей;

склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму;

адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям;

самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

8.3. План медицинских мероприятий и применения восстановительных мероприятий:

Этапы	Сроки	Мероприятия
Этап начальной подготовки	В течение года	<p>Восстановительные средства и мероприятия: <i>педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение учебно-тренировочных занятий; разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, учитывая чувствительные периоды; организация активного отдыха. <i>психологические средства восстановления:</i> положительный эмоциональный фон тренировочных заня-</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	

		<p>тий; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика; <i>медико-биологические средства восстановления:</i> сбалансированное питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; массаж; витамины. Медицинские мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	В течение года	<p>Восстановительные средства и мероприятия: <i>педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. <i>психологические средства восстановления:</i> аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика; <i>медико-биологические средства восстановления:</i> сбалансированное питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Медицинские мероприятия: прохождение медицинского осмотра 2 раза в год</p>

9. Система контроля

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

9.1. На начальном этапе подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта «футбол»;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

9.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья.

9.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья футболистов.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

9.4. Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

№	Упражнение	Ед. изм.	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Челночный бег 3x10	с	Не более -	Не более 9.3
1.2.	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более 2.35	Не более 2.3
1.3.	Бег на 30м	с	Не более -	Не более 6.0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	Не менее 100	Не менее 120
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10м	с	Не более 3.20	Не более 3.00
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10м (начиная со 2 года спортивной подготовки)	с	Не более -	Не более 8.6
2.3.	Ведение мяча 3x 10м (начиная со 2 года спортивной подготовки)	с	Не более -	Не более 11.6
2.4.	Удар на точность по воротам (10ударов) (начиная со 2 года спортивной подготовки)	Кол-во попаданий	Не менее -	Не менее 5

9.5. Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «футбол»

№	Упражнение	Ед. изм.	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Челночный бег 3x10	с	Не более 8.7

1.2.	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более 2.2
1.3.	Бег на 30м	с	Не более 5.4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с 5 года подготовки)	см	Не менее 30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10м	с	Не более 2.60
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	Не более 7.80
2.3.	Ведение мяча 3х 10м	с	Не более 10.0
2.4.	Удар на точность по воротам (10ударов)	Кол-во по- паданий	Не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Кол-во по- паданий	Не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (со второго года спортивной под- готовки)	м	Не менее 8
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3х лет)	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3х лет)	3ю,2ю,1ю. 3р.	

9.6. Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№	Упражнение	Ед. изм.	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более 1.95
1.2.	Челночный бег 3х10	с	Не более 7.4
1.3.	Бег на 30м	с	Не более 4.8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	Не менее 2.30
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами(начиная с 5го года подготовки)	см	Не менее 35
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10м	с	Не более 2.25
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	Не более 7.10
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	Не более 8.50
2.4.	Удар на точность по воротам (10ударов)	Кол-во по- паданий	Не менее 5

2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Кол-во паданий	Не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (со второго года спортивной подготовки)	м	Не менее 15
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд (второй спортивный разряд)		

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

9.7. Этапный контроль проводится ежегодно при переходе на следующий период подготовки. Критерии оценки эффективности подготовки помогут определить уровень физической, технической и функциональной подготовленности и сопоставить его с нормативными требованиями. Подбор контрольных упражнений, приведенный в данной программе, позволит объективно оценить состояние обучающегося, выявить динамику его подготовленности.

При переходе на следующий год подготовки обучающиеся сдают нормативы по общей, специальной физической подготовке, а также технической подготовке:

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом.

Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: бег 30 м со старта; непрерывный бег в течение 5 минут; челночный бег 3x10 м; 10-ти секундный бег на месте с максимальной частотой движения; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; подтягивание в висе на перекладине; бросок набивного мяча; наклон вперед; поднятие туловища из положения лежа.

Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся спортивной школы. Тестирование проводится в соответствии с

Уставом, в установленные сроки (сентябрь - вступительные, апрель-май – переводные, ежегодно).

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

Бег 30 м с высокого старта. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт.

Непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен за 5 минут бега.

Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³).

Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Бег на месте в максимальном темпе. Учитывают количество беговых шагов в течение 10 секунд. Тестирование проводят в помещении и использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движения быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчёт шагов ведётся по касанию правым бедром резины (и умножается на 2).

Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии до края на покрытии, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

Прыжок вверх. Выполняется только с толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Подтягивание в висе на перекладине. Учитывается количество раз. Выполняют из положения вис охватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча (вес 1-2 кг), вперед из-за головы. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Наклон вперед. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат - со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Поднимание туловища. Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях по углом 90° , руки – за головой. За 30 сек. определяется количество подъемов туловища. При выполнении локтевыми суставами рук необходимо коснуться колен, при опускании туловища лопатки спины касаются поверхности мата.

9.8. Перечень обязательных и дополнительных упражнений тестирования показателей ОФП

№ п/п	Вид спорта	Бег 30м	Непрерывный бег 5 мин.	Бросок набивного мяча	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Подтягивание на руках (юноши)	Подтягивание из висе положения лежа (девушки)	Бег на месте 10 сек.	Наклон вперед	Поднимание туловища из положения лежа
1	Л/а	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+	+

9.9. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (обязательные)

№	Упражнения	балл	Юноши							
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30 м, сек.	5	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,7 и мен	4,4 и мен	4,2 и мен	4,0 и мен	3,8 и мен
		4	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9	4,3 – 4,7	4,1 – 4,5	3,9 – 4,3
		3	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4	4,8 – 5,2	4,6 – 5,0	4,4 – 4,8
		2	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5	5,8 – 6,2	5,5 – 5,9	5,3 – 5,7	5,1 – 5,5	4,9 – 5,3
		1	7,2 и бол	6,9 и бол	6,6 и бол	6,3 и бол	6,0 и бол	5,8 и бол	5,6 и бол	5,4 и бол
2	Бег 5 мин, м	5	1151 и б.	1201 и б.	1251 и б.	1301 и б.	1351 и б.	1401 и б.	1451 и б.	1501 и б.
		4	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300	1251-1350	1301-1400	1351-1450	1401-1500
		3	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300	1251-1350	1301-1400
		2	851-950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300
		1	850 и м.	900 и м.	950 и м.	1000 и м.	1050 и м.	1100 и м.	1150 и м.	1200 и м.
3	Прыжок в длину с места, см	5	186 и бол.	196 и бол.	211 и бол.	226 и бол.	236 и бол.	251 и бол.	266 и бол.	281 и бол.
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	251-265	266-280
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	236-250	251-265
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	221-235	236-250
		1	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	205 и мен.	220 и мен.	235 и мен.
4	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, сидя, см	5	366 и бол.	396 и бол.	436 и бол.	486 и бол.	536 и бол.	586 и бол.	636 и бол.	686 и бол.
		4	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	563-585	613-635	663-685
		3	216-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535	536-585	586-635
		2	211-260	261-305	301-345	336-385	386-435	436-485	486-535	536-585
		1	210 и мен.	260 и мен.	300 и мен.	335 и мен.	385 и мен.	435 и мен.	485 и мен.	535 и мен.
5	Челночный бег 3x10м, сек.	5	7,7 и мен.	7,5 и мен.	7,3 и мен.	7,0 и мен.	6,8 и мен.	6,6 и мен.	6,4 и мен.	6,2 и мен.
		4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,9	6,3-6,7
		3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	7,0-7,4	6,8-7,2
		2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,5-7,9	7,3-7,7
		1	9,6 и бол	9,3 и бол	8,9 и бол	8,6 и бол	8,4 и бол	8,2 и бол	8,0 и бол	7,8 и бол

9.10. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (дополнительные)

Юноши

№	Упражнения	балл	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег на месте в максимальном темпе за 10 сек. (раз)	5	68 и бол.							
		4	58-67							
		3	48-57							
		2	38-47							
		1	37 и мен.							
2	Наклон вперед, (см)	5	11 и бол.							
		4	0,5-10							
		3	0-(-10)							
		2	-10,5-(-20)							
		1	-21 и бол							
3	Прыжок вверх с места, см	5	35 и бол.	41 и бол	45 и бол	49 и бол	51 и бол.	54 и бол	57 и бол	60 и бол.
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	53-56	56-59
		3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	49-52	52-55
		2	23-26	26-30	30-34	37-39	39-42	42-45	45-48	48-51
		1	22 и мен	25 и мен	29 и мен	36 и мен	41 и мен.	41 и мен.	44 и мен.	47 и мен.
4	Подтягивание в висе (раз)	5	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	6-9	8-11	10-13	10-15	12-17	14-19	16-21	18-23
		3	3-5	5-7	7-9	6-9	8-11	10-13	12-15	14-17
		2	2	2-4	4-6	3-5	5-7	7-9	9-11	11-13
		1	-	1	3	2	4	6	8	10
5	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (раз)	5	23	26	29	32	35	38	41	42
		4	17-22	20-25	23-28	26-31	29-34	32-37	35-40	36-41
		3	13-16	16-19	19-22	22-25	25-28	26-31	29-34	30-35
		2	9-12	12-15	15-18	18-21	21-24	22-25	25-28	26-29
		1	8	11	14	17	20	21	24	25

10. Условия реализации Программы

10.1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

наличие футбольного поля;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского кабинета;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

10.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2	Ворота футбольные тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5)	комплект	4
3	Ворота футбольные тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3)	штук	4
4	Ворота футбольные тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x1или1x1)	штук	8
5	Гантели массивные от 0.5 до 5 кг	комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	штук	2
9	Секундомер	штук	1
10	Свисток	штук	1
11	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
12	Тренажер «лесенка»	комплект	2
13	Фишки для установления размеров площадки	штук	50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
18	Мяч футбольный размер № 3	штук	14
19	Мяч футбольный № 4	штук	14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
20	Мяч футбольный № 5	штук	12

10.3. Спортивная экипировка, необходимая для прохождения спортивной подготовки

Наименования спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Манишка футбольная	штук	14

Спортивная экипировка передаваемая в индивидуальное пользование									
№	наименования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	бутсы	пар	На занимающегося	-	-	1	12	1	6
2	гетры	пар	На занимающегося	-	-	2	6	2	6
3	перчатки вратарские	пар	На одного занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6
4	брюки для вратаря	штук	На одного занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	12
5	свитер для вратаря	штук	На одного занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6
6	шорты футбольные	штук	На одного занимающегося	-	-	2	6	2	6
7	футболка	штук	На одного занимающегося	-	-	2	12	2	12
8	Щитки футбольные	пар	На одного занимающегося	-	-	1	6	1	6
9	Форма игровая	комплект		-	-	1	1	1	1
10	Костюм ветрозащитный	штук	На одного занимающегося	-	-	1	1	1	1
11	Костюм тренировочный		На одного занимающегося	-	-	1	1	1	1

10.4. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренеров-преподавателей по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

10.5. Информационно-методические условия реализации Программы

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж – рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Тренировка должна состоять из подготовительной или разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Начиная с тренировочного этапа, рекомендуется после проведения общей разминки выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением методических принципов. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (скоростно-силовых, взрывной силы, скоростной выносливости, быстроты, координации движений, гибкости и др.) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от юношей до высококвалифицированных спортсменов. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр, и т.д. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается всестороннее гармоничное развитие спортсмена.

Планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических принципов:

направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;

индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;

единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки;

возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена;

взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

10.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий:

к занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний к занятиям спортом;

при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

занятия должны проводиться в спортивной одежде и удобной спортивной обуви;

при проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;

тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

о каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации школы;

в процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;

10.7. Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий:

надеть спортивную форму и спортивную обувь;

перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц;

начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия только по команде тренера-преподавателя;

строго выполнять правила проведения подвижных и спортивных игр;

избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травм;

при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжатся только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;

внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя; по окончании занятий убрать в отведенное место спортивный инвентарь, снять спортивную форму, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

10.8. Психофизические требования

В спорте в плане психофизических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условно рефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрее переключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбуждательных и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов.

В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию. Стратегия - это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект, относятся:

способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;

способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;

способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;

способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются до-

статочные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приема и переработки информации в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь - на своевременности действий. Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсменов переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

Предстартовые состояния включают в себя:

общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;

определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;

морально-волевою готовность к соревнованию. Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс, как наивысшая степень психической напряженности, не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является непременным фактором соревнования.

Психическая напряженность - это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности.

10.9. Предельные тренировочные нагрузки

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно – оздоровительных лагерях во время тренировочных сборов, нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

10.10. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы футболиста, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации команд положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Соревнования предназначены для выявления технической готовности футболистов на определенном этапе. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда когда они хорошо подготовлены и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесет вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально - психологически.

10.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для спортсменов в группах начальной подготовки и тренировочного этапа составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам в группе спортивного совершенствования для повышения уровня спортивной подготовки необходимо иметь индивидуальный план-график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в образовательном учреждении. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объем к интенсивности нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузку в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того, как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде, этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

11. Структура годичного цикла

11.1. В процессе построения многолетней спортивной подготовки в футболе важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

взаимосвязью различных сторон подготовки футболистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);

определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

первый уровень – микроструктуры. Это структуры отдельной тренировки и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких тренировок;

второй уровень – мезоструктуры. Это структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

третий уровень – макроструктуры. Это структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых, многолетних.

11.2. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

В каждом макроцикле тренировки футболистов обычно выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки дзюдоистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса футболистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у футболистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм футболистов.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке футболистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности занимающихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть об-

ращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление футболистов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки футболистов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей футболистов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

11.3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса футболистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структуру, включающую от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке футболистов применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением футболистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа с футболистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включается в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки футболистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке футболистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки футболистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке футболистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

11.4. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса футболистов, состоящих из отдельных тренировок. Каждая тренировка является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структуру продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса футболистов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

- планировать соответствие между факторами воздействия на футболистов и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

- наличие в его структуре двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке футболистов - новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В начальном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

- окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

- регулярная повторяемость в определенной последовательности, разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма футболистов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме футболистов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для футболистов 13-16 лет, направленного на повышение статокINETической устойчивости и одновременного развития других качеств, такой:

понедельник - преимущественное развитие быстроты;

среда - взрывной силы и силовой выносливости;

пятница - гибкости;

понедельник - быстроты;

среда - силы;

пятница - преимущественное развитие выносливости.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специально-подготовительные, направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, и модельные, моделирующие регламент соревнований по футболу в процессе тренировочной деятельности.

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения футболистов к соревнованиям.

Восстановительные - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные - имеют режим соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в футболе.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки футболистов. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный

12. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

12.1. Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по вели-

чине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 10 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

характером упражнений;

интенсивностью работы при их выполнении;

объемом работы;

продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

12.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

13. Требования к организации и проведению медицинского, медико–педагогического и психологического контроля

13.1. Медицинский контроль предусматривает наблюдение непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

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

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

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

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

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

текущие обследования;

этапные комплексные обследования;

углубленные комплексные обследования;

обследования соревновательной деятельности.

14. Теоретическая подготовка

14.1. Под теоретической подготовкой спортсмена следует понимать процесс формирования у лиц, проходящих спортивную подготовку, системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики.

Спортивный материал распределяется на весь период. При проведении теоретических тренировок следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических тренировок для обучающихся различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания спортивной подготовки и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в тренировочном процессе. Возможно также проведение тренировок по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для обучающихся старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

14.2. Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.	НП, ТЭ
2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	НП, ТЭ
3	Зарождение и развитие футбола	История футбола	НП, ТЭ
4	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по футболу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	На всех этапах подготовки
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	НП, ТЭ
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	На всех этапах подготовки
7	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	ТЭ
8	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	ТЭ
9	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	На всех этапах подготовки
10	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, пра-	На всех этапах подготовки

		вильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.	
11	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях футболом. Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования. УТС, соблюдение правил техники безопасности во время соревнований	На всех этапах подготовки
12	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; символы и атрибуты государства РФ	На всех этапах подготовки
13	Антидопинговые правила	Последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для (спортивной) карьеры; антидопинговые правила; принципы честной игры.	На всех этапах подготовки
14	Организация и проведение соревнований.	Знакомство с правилами соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.	На всех этапах подготовки

15. Программный материал для практических занятий

15.1. В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

15.2. Общая физическая подготовка

Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств. Высших результатов добиваются, как правило, те спортсмены, которые все-

сторонне физически развиты. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации.

Программный материал по практической подготовке представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

Материал для всех этапов подготовки:

строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);

разновидности ходьбы, бега, прыжков;

общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;

лазание по гимнастической стенке и скамейке;

ходьба и бег по пересеченной местности;

легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;

подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;

сопутствующие виды спорта: мини-футбол;

спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;

упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

15.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в спортивной подготовке.

Материал для всех этапов подготовки:

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости:

по сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры;

стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом;

ускорения под уклон 3-5 градусов;

бег змейкой между расставленными в различном положении стойками;

обводка препятствий (на скорость);

переменный бег на дистанции 100-150м;

бег с изменением направления до 180 градусов;

бег с изменением скорости. Челночный бег;

бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом;

выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для вратаря:

из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча;

из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;

упражнения в ловле теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением;

подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения;

прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением;

прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;

беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке;

вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность.

удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота;

удары на дальность;

толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Упражнения для вратарей:

из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах;

упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

сжатие теннисного мяча;

броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;

упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон;

серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью;

многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка;

игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей: повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловли с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости:

прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой;

прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

кувырки вперед, назад, в стороны;

жонглирование мячом;

парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;

эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

15.4. Техничко-тактическая подготовка этапа начальной подготовки

Удары по мячу ногой:

удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема;

выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений;

удары на точность в определенную цель.

Удары по мячу головой:

удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;

удары на точность в определенную цель.

Остановка мяча:

остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча;

остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

Ведение мяча:

ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Отбор мяча:

отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря:

основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками;

ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением;

ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега;

ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения;

отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега;

бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;

выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка:

индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча;

индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты:

индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;

групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций;

тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

15.5. Техничко-тактическая подготовка учебно-тренировочный этап (начальная специализация, 1-2 год обучения)

Техническая подготовка:

техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками;

удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывки на короткие, средние и дальние расстояния. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением;

удары по мячу головой. Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и вверх, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением;

остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка

изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией;

ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом;

обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением;

отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате;

вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность;

техника вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;

групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений;

командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты:

индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам;

групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка»,

«скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря;

командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр;

тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

15.6. Техничко-тактическая подготовка учебно-тренировочный этап (углубленная специализация, 3-5 год обучения)

Техническая подготовка:

техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом;

удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам;

удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча;

остановка мяча. Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой;

ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой;

обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов;

отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом;

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

техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока при обороне ворот. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

индивидуальные действия. Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы;

групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки;

командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты:

индивидуальные действия. Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару;

групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника;

командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны;

тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

15.7. Техническая подготовка

Техника в футболе это, прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает:

передвижения и остановки, повороты и прыжки;

удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки:

ведение мяча:

внутренней и внешней сторонами подъема;

с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

с обводкой стоек;

с применением обманных движений;

с последующим ударом в цель;

после остановок разными способами.

жонглирование мячом:

одной ногой (стопой);

двумя ногами (стопами);

двумя ногами (бедрями);

с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;

с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;

головой;

с чередованием «стопа – бедро – голова».

прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой.

передачи мяча:

короткие, средние и длинные;

выполняемые разными частями стопы;

головой;

если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

удары по мячу:

по неподвижному мячу:

после прямолинейного бега;

после зигзагообразного бега;

после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

после имитации сопротивления партнера (игра 1x1).

по движущемуся мячу:

прямолинейное ведение и удар;

обводка стоек и удар;

обводка партнера и удар.

б. Удары после приема мяча:

после коротких, средних и длинных передач мяча;

после игры в стенку (короткую и длинную).

удары в затрудненных условиях:

по летящему мячу;

из-под прессинга;

в игровом упражнении 1x1.

удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной иг-

ре:

завершение игровых эпизодов;

штрафные и угловые удары;

обводка соперника (без борьбы или в борьбе);

отбор мяча у соперника;

вбрасывание мяча из аута;

техника передвижений в игре включает в себя:

обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости;

прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

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

С учетом всего вышесказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип многократного повторения одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2x2, 3x3, 4x4) и на маленьких площадках (от 5x10м и до 20x40м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

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

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно на положении бьющей и опорной ног. Ниже представлено описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях положительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

15.8. Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом:

перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги;

перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;

перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступая за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому;

«увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направления движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы;

игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;

ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги;

удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.;

движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой

стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

15.9. Упражнения по освоению техники ведения мяча

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы, именно поэтому оба технических приема изучаются вместе:

дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника;

футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.; эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя;

игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема;

игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;

покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении;

то же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой;

ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно;

изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3-5м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой;

ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой;

ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо чаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения – усложнение задания: обмен мяча с партнером;

ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8-10м, с последующим ударом по воротам (высота ворот 2м, ширина 3-5м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер;

ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой;

ведение правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

15.10. Выполнение введений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:

освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1м с дистанции 6м с разбега в 2-3м;

ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3-4 чел., один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20-30 с, до 10 серий;

игровое упражнение 2х1 на площадке 10мх5м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью введений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.

Учебная игра:

2 тайма по 10 мин. каждый, перерыв – 10 мин., размер игрового поля – 24м х12м, ворота – 1м х1м, мяч № 3, составы – три против троих или четыре против четверых без вратарей, замены не ограничены. После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре.

Возможные упражнения: передача мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Ведение мяча внешней стороной подъема:

ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема;

ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом с последующим ударом по воротам;

квадрат 4х4 игрока на площадке 20х20м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом;

ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот.

Изучение техники ударов по мячу:

ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают на 5-8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов;

удары в стенку, стойку или гимнастическую скамейку с 5-6 м внутренней стороной стопы;

в парах, расстояние 6-8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу;

в тройках, на одной линии в 5-6 м между партнерами. Передача мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга;

в парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар;

выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру;

выполняют удар какой-либо частью подъема с шага;

удар с небольшого разбега низом и верхом;

удар с расстояния 8-10 м по воротам;

удар – передача мяча партнеру низом;

удар – передача мяча партнеру верхом;

мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара;

игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема;

ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10-16 м (в зависимости от возраста).

Удары – передачи мяча:

в парах, передачи мяча головой. Занимающиеся встают лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами;

в тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С»;

игра 4x4 на площадке 10x10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого;

удары в маленькие ворота (1-2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4-6 м от места удара до ворот);

ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих – зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам;

в парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону;

игра двое против двоих на площадке не более чем 20x20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющие мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам;

игра четверо против четверых на площадке не более чем 20x10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам;

передачи мяча в парах на месте. Футболисты располагаются в 5-7м друг от друга. У одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должны быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча;

футболисты располагаются в 5-7м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3-5м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч;

футболисты располагаются в 5-7м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега;

игра - двое против двоих на площадке 20x20м. Нужно объяснить занимающимся, что в первые 2-3 мин. команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом - стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается;

передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7-8м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров;

передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7-8м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30x20м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании;

квадрат 3x3 на площадке 15x15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4-5 раз, каждый раз

начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, побудителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника;

игра 3х3 на площадке 12х12 м с четырьмя 1-метровыми воротами;

квадрат 3х3 без ограничения касаний на площадке 10х20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых;

два футболиста стоят на расстоянии 4-5м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами и остановка его подъемом стопы. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5-6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой;

передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4-6м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5-7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем попеременно левой и правой ногой;

удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером;

упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10-12м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2м к мячу, останавливая его и нанося удар, отступают назад;

удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции;

упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру;

упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема;

игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника;

передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема

стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

«Связки» технических приемов:

ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ногой. После ударов футболисты меняются местами;

упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7-8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями;

передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами;

передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами;

по сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5-8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей»;

игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема;

игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема;

квадраты 5x3 на площадке 20x20 м, количество касаний неограниченно.

партнеры стоят на расстоянии 8-10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом;

удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема;

удар с шага. Отойти от мяча на 1,5 – 2 м, сблизиться с ним и выполнить пере-

дачу партнеру;

короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место;

«футбольный крикет». Два игрока: один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8-10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кеглию поставить на место;

жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой);

удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера;

расстояние между двумя партнерами – 10-12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру;

игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч;

передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции;

передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции;

передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы – смена позиции.

Обучение удару по мячу с полулета

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортивного зала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема;

игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов;

с расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8-10 ударов в стенку или партнеру с полулета;

вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2-2,5м. Игрок разбегається и с полулета наносит удар по воротам;

два партнера встают друг против друга на расстоянии 7-8м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема;

группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема;

два футболиста располагаются в 10-13м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема;

два партнера стоят на расстоянии 8-10м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема;

передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстоянии от 10 до 15м;

упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема);

ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешними частями подъема, серединой стопы);

бросок мяча партнеру на голову – удар по мячу головой в руки, бросающему мяч;

ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны;

пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно;

пас пяткой в движении. В 3-4м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение;

два игрока; первый с мячом располагается в 5-6м позади другого. Одновременно двигаются на встречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие;

один игрок (или вратарь) становится в ворота (1м высотой, 5м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии (10-12м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами;

подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержат мяч в воздухе как можно дольше;

в парах. Игроки стоят в 3-4м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно;

футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер

набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов;

игра 4х4 игрока на площадке 20х20м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата – удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч;

ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке.

Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами;

передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой;

жонглирование мячом головой в парах;

удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провождает» мяч в полете;

подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание;

игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами;

игрок бежит по кругу. Партнер. Стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5-6 ударов меняются местами;

игра 4х4 игрока вдвое ворот, на площадках от 10х5м до 20х10м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками;

упражнения в парах. Игроки стоят в 5-6м лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру;

упражнение в парах. Расстояние между игроками – 5-6м. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владующий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет прием – остановку мяча подошвой. После 3-5 повторений игроки меняются заданием;

три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами – 7-8м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами;

при выполнении данного приема тренер должен обращать внимание на возможные ошибки: не рекомендуется жестко (сильно) наступать на мяч, так как он может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки необходимо после остановки выполняющей прием ногой сделать шаг вперед, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу выскочить из-под подошвы;

13 футболистов сидят по разметке круга, а три игрока находятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехватить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи,

входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место;

удар по мячу головой, ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием;

остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 5-8м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч таким же способом отправляет его партнеру;

ведение мяча на 10м левым боком подошвой правой ноги, обратно - подошвой левой ноги правым боком;

ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами;

упражнения в парах. Партнеры стоят в 7-8м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач – низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняются упражнения – 20м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия – первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас;

мяч в руках, партнер стоит в 7-8м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке – 5-6 ударов, партнеры меняются заданием;

мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу;

передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками – 5м;

футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами;

футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом – прямым подъемом попеременно правой и левой ногой.

Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»):

подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановит его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лета;

подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лета;

жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе;

два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе;

две колонны по четыре человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной ско-

рости возвращается в «хвост» своей колонны;

передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе;

игра 4х4 игрока на площадке 30х20м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам;

игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы;

партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает внутренней стороной стопы левой ногой и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ногой. Затем мяч набрасывается под правую ногу;

два игрока находятся на расстоянии 10м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3-4м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру;

два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6-8м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону;

два игрока стоят на расстоянии 10-12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру;

последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть короче;

ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.;

половина команды – в центральном круге, половина – за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой;

мяч в руках – бросок мяча верхом – удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом;

передача мяча верхом – прием – сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно, то правой, то левой ногой;

бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно;

броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема;

один игрок становится в ворота, другой – в 10м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам;

передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10м. Остановка мяча грудью и удар по воротам один из ранее изученных способов;

единоборство в парах (игра 1x1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.;

жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги;

игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его;

жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы;

игра 4x4 игрока в двое ворот на площадке размером 30x20м.

Упражнение для обучения технике остановки мяча бедром:

подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром;

бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром;

ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром;

партнеры в парах располагаются в 5м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча;

прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнерами 8-10м.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов):

стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ногой отвести мяч в сторону;

стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно;

стоя лицом в 2м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону;

медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2-2,5м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону;

то же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать;

выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону;

игроки в составе от 1x1 до 4x4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх;

игра 4x4 игрока на площадке 30x20м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов;

игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром;

ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокраща-

ется с 3 до 1,5м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро;

футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону;

футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника;

игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5-6м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх;

освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2м от колонны, посылая его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами;

игра 3х3 игрока на площадке размером 20х 20м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

Упражнения для обучения финту «ложный замах на удар»:

игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2-3м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо);

два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор;

два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно;

в парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом;

квадрат 5х3м, на площадке размером 20х 20 м. Два тайма по 2-3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов;

ведение мяча различными способами на площадке 40х20м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загоразивая мяч корпусом от «противника»);

игра 4х4 игрока на площадке 40х20м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком:

упражнения в парах. Атакующий игрок – с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера игроки,двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием;

это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега;

в этом же упражнении, игрок владеющий мячом противодействует отбору мя-

ча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику;

в парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча:

игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему игроку, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент, обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия;

два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвигания ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом;

с линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему, и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата;

единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»:

занимающиеся располагаются в 3-4м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног;

два игрока, расстояние между которыми 5-6м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу;

два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега;

вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5м; 1,0м; 1,5м), расположенную на расстоянии 8-10м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов;

два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

15.11. Tактическая подготовка

Подготовка спортсменов должна быть направлена, прежде всего, на формирование положительной мотивации к избранному виду спорта. Тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач начиная с начального этапа подготовки, следует раз-

нообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий.

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча.

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер-преподаватель использовал комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей футболистов.

16. Перечень информационного обеспечения

16.1. Список литературы

- Петухов Андрей - Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов(литературный источник);
Кузнецов А. «Футбол. Настольная книга детского тренера», М., 2008 г.;
3. Универсальная техника атаки ЧирваБ.Г.;
- Медицинский справочник тренера МакароваГ.А., Локтева С.А.
НикитушкинВ.Г., КвашукП.В., БауэрВ.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2005г.
АндреевС.Н.Футболвшколе.–М.:ФиС,1986.–222с.
ГодикМ.А.,МосягинС.М.,ШвыковИ.А.Поурочнаяпрограммаподготовки юныхфутболистов6–9лет.–М.:Граница,2008.–272с.
ГодикМ.А.,СкородумоваА.П.Комплексныйконтрольвспортивныхиграх.– М.:Советскийспорт,2010.–336с.
КотенкоН.В.Акробатическиеупражнениявтренировкахюныхфутболистов. Теорияиметодикафутбола.–М.Олимпия,2007.–С.10–12.
КузнецовА.А.Футбол.Настольнаякнигадетскоготренера.– М.:Олимпия;Человек, 2007.[1 этап(8–10лет)–111с.;2этап(11–12лет) – 204с.;3этап(13–15лет)–310с.;4этап–165с.].
ЛапшинО.Б.Теорияиметодикаподготовкиюныхфутболистов. М.:Человек,2010.–176с.
Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983

Романенко А.Н., Джус О.Н, Догадин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровье, 1984

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987

16.2. Перечень Интернет-ресурсов

Беговые упражнения с использованием лесенки (интернет ресурсы);

Видео уроки по ОФП (интернет ресурсы);

Академия «Аякса» (видео ресурсы);

Техника ведения в шаге Б.Г. Чирва.

17. Календарь спортивно – массовых мероприятий

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1	Районные соревнования по футболу «Кожаный мяч» среди ОУ Майского муниципального района	апрель
2	Участие в Республиканских соревнованиях по футболу «Кожаный мяч» среди сборных команд районов	май
3	Кубок по мини-футболу, посвященный Дню независимости России	июнь
4	Районные соревнования по футболу среди дворовых команд на призы клуба «Кожаный мяч»	июнь-июль
5	Турнир по футболу, посвященный Дню физкультурника	август
6	Кубок по мини-футболу, посвященный Дню государственности КБР	сентябрь
7	Турнир по футболу, посвященный Дню народного единства	ноябрь
8	Первенство по мини-футболу среди обучающихся в СШ	декабрь
9	Контрольно-матчевые встречи по футболу среди обучающихся в СШ	в течение года