

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»**

Принята на заседании педагогического совета

от «26» июня 2023г.

Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
имени Макарова»
Э.В. Антонов
2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «футбол»**

Авторы составители:
Федоровская Т.С.
Подоприхин А.П.

Возраст обучающихся: 7 лет

Срок реализации программы:

начальная подготовка – 3 года;

тренировочный этап – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г.Белово, 2023

I. Общие положения	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спорт. подготовки	3
Продолжительность этапов спортивной подготовки и их групповой состав	6
Тренировочный процесс, его объемы, режим и предельные нагрузки, объем индивидуальной работы	7
Показатели, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	10
Годовой учебно-тренировочный план	12
Календарный план воспитательной работы	13
Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте	15
Планы инструкторской и судейской практики	17
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III. Система контроля	26
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для этапов	28
IV. Рабочая программа по виду спорта	31
V. Особенности осуществления спортивной подготовки	87
VI. Условия реализации программы	88
Перечень информационного обеспечения	95

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке футбол с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России «16» ноября 2022 года № 1000 (далее –ФССП).

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, участие в спортивных соревнованиях.

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий, согласно с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г.; Приказ Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

В основу Программы положены федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол, нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа предназначена для спортсменов, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены) в группах начальной подготовки, тренировочных (спортивной специализации).

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров-преподавателей, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол- это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 6 лет и можно играть до зрелого возраста. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется, чуть ли не каждую секунду.

Настоящая программа предназначена для работы с футболистами на этапах спортивной подготовки, в ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт. Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки футболистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы. Четкая организация тренировочного процесса и высокое качество деятельности тренерского состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов футбольных команд.

Перед группами ставятся конкретные задачи:

Группы на этапе начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;

- укрепление здоровья; - овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метание и т.д.);

- обучение основам техники по виду спорта «футбол»;

- ознакомление с основами индивидуальной и групповой тактики игры в футбол;

- привитие навыков личной гигиены;
- выявление предрасположенности у юных спортсменов к занятиям футболом;
- формирование устойчивого интереса к спорту вообще и к футболу в частности;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- подготовка и выполнение требований ОФП и СФП соответствующей возрастной группе;
- изучение теоретического материала;

Группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- дальнейшее улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и закаливание организма;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей;
- развитие специальных физических качеств, в том числе силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- расширение и дальнейшее совершенствование круга технико-тактических навыков футболиста;
- развитие морально-волевых качеств;
- обеспечение психологической подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- изучение теоретического материала;
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней ОФП, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- выполнение разрядных норм;

Актуальность этой программы состоит в том, что программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям лиц, проходящих спортивную подготовку, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера, комфортных условий для развития и формирования талантливых юных спортсменов. Успешность обучению футболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер, возрастным и индивидуальным особенностям юного

спортсмена. Возрастные, половые и индивидуальные различия являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола. Для чего и создана данная программа.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки – «обучающая» и что конечная цель многолетнего процесса – подготовка высококвалифицированных футболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивной школе олимпийского резерва в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки. Эффективность работы школы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

Задачи этапа начальной подготовки первого года (НП-1):

1. Самостоятельно применять средства общей физической подготовки для развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости координации.
2. Расширить двигательный диапазон упражнениями избранного вида спорта.
3. Уметь пользоваться упражнениями специальной физической подготовки.
4. Проявлять интерес к футболу, его истории, жизни великих спортсменов.
5. Сознательно применять полученные навыки в ходе учебно-тренировочных занятий.
6. Уметь адекватно реагировать на первые неудачи.
7. Соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и тренером.

Задачи этапа начальной подготовки 2-3 года обучения:

1. Посещать соревнования по футболу, понимать специальную терминологию футбола, деятельность судей.
2. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания.
3. Ответственно относиться к учебе в школе, постоянно повышать свой кругозор.
4. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.
5. Овладение основами техники игры футбола и других физических упражнений.

Задачи тренировочного этапа до трех лет:

1. Успешно развивать основные физические качества, определяемые контрольно-переводными испытаниями.
2. Овладеть большинством специальных упражнений футболиста.
3. Повысить уровень специальной выносливости.
4. Использовать простейшие способы самоконтроля спортсмена.
5. Расширить знания по истории футбола, его современного развития.
6. Повышение уровня функциональной подготовленности;

7. Расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов;
8. Приобретение соревновательного опыта;
9. Знать правила соревнований по футболу.
10. Понимать ответственность за свои успехи и успехи команды, спортивной школы, города.

Задачи тренировочного этапа свыше трех лет:

1. Повысить уровень общей и специальной физической подготовленности.
2. Повысить уровень развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости и т.д.
3. Понимать индивидуальные особенности строения и развития собственного тела, физиологических и психических процессов, протекающих в организме.
4. Понимать взаимосвязь физической подготовленности спортсмена с функциональными возможностями человека.
5. Знать о вреде вредных привычек и способах борьбы с ними.
6. Овладеть всеми специальными упражнениями футболиста.
7. Постоянно повышать уровень специальной выносливости.
8. Показывать положительную динамику спортивных результатов на соревнованиях определенного уровня.
9. Владеть на высоком уровне специальными физическими упражнениями.
10. Совершенствование техники и тактики;
11. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
12. Накопление соревновательного опыта;
13. Определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6

В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям по футболу.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки СШ использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Зачисление в спортивную школу на обучение по программе спортивной подготовки происходит в соответствии с Правилами приема СШ.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы 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	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	360

В программе для каждой возрастной категории обучающихся определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам. Методы и средства, применяемые, при обучении зависят от состава группы и от периода занятий.

4.1 Объем тренировочного процесса

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2,3	ТГ-1,2,3	ТГ-4,5		
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	4-6	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11	4-6

Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17	9-11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45	39-51
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8	8-10	8-10

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3 академических часов, в совершенствовании спортивного мастерства- 4 часов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера.

Составной частью тренировочного процесса, его продолжением являются тренировочные сборы, обеспечивающие его круглогодичность, подготовку к соревнованиям и активный отдых (восстановление) спортсменов.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

5.1. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно- тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и или специальной физической подготовке	-	14	18

2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

5.2 Объем соревновательной деятельности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта футбол.

Виды спортивных соревнований	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	

Для спортивной дисциплины «футбол»					
Контрольные	3	4	3	1	1
Основные	-	-	1	1	1
Для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)»					
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	-	-	2	2	2

6. Годовой учебно- тренировочный план.

Тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым планом длительностью 52 недели. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки-двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Совершенствование спортивного мастерства
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех	
1.	Теоретическая	8	12	16	20	20

2.	Общая физическая	86	86	88	96	106
3.	Специальная физическая	45	64	81	104	124
4.	Техническая	72	104	119	120	180
5.	Тактическая	37	56	68	110	120
6.	Интегральная	26	40	68	110	110
7.	Инструкторская и судейская практика			10	20	20
8.	Соревнования	24	40	102	130	130
9.	Контрольные испытания (приемные и	14	14	20	22	22
10.	Восстановительные мероприятия			52	104	104
11.	Общее количество часов без спортивно-	312	416	624	832	936

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбол, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Зачисляются на этот этап учащиеся образовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное заключение спортивного врача, разрешающее тренировочные нагрузки. В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол зачислить можно спортсменов, достигших семилетнего возраста.

Тренировочный этап или этап спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства по своему характеру, средствам, методам и организации занятий отражает характер работы в командах высших разрядов. Основным критерием комплектования групп первого, второго и третьего годов обучения служат результаты выполнения нормативных требований.

Зачисление юного спортсмена, желающего освоить программу, осуществляется на основании письменного заявления одного из родителей/законного представителя на имя директора спортивной школы при наличии, как было уже отмечено выше, заключения врача

по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям. Дальнейшая принадлежность его к данной спортивной школе, свидетельствующей о прохождении им спортивной подготовки, определяется наличием приказа о зачислении.

Зачисление спортсмена на определенный этап спортивной подготовки и перевод в группу следующего производится по приказу директора спортивной школы. Не выполнившим требования предъявляемые программой спортивной подготовки, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе. Спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в другую группу следующего тренировочного года, по решению тренерского совета в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока при персональном разрешении врача.

7.Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) 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, 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	В течение года

		педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение 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;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, 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 регионе, 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 и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей	В течение года

		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 умений 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;	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и метода, включенных в перечни субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте.

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков для спортсменов и персонала спортсменов;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесорновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с

специализации)			ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из важнейших задач СШ – подготовка детей к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса футболистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе футбола.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения футболу. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по футболу присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией футбола и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.

Совершенствование спортивного мастерства.

Первый год: проведение занятий по футболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки, составление рабочих планов, конспектов занятий, положения о соревнованиях, практика судейства на соревнованиях в спортивной школе на городских соревнованиях. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год: проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке, составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки, документации для работы спортивной секции в коллективе физической культуры. Составление положения о соревнованиях города, практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей, организация и проведение соревнований в коллективе, городе.

Третий год: проведение тренировочных занятий различной направленности, индивидуальных тренировок с учетом игровых функций спортсменов, разбор игры, система записи игр – на спортсменов младших возрастов своей спортивной школы. Организация и проведение соревнований внутри спортивной школы, городе, практика судейства на городских и областных соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить начальным спортивной терминологии, обучающихся знаниям

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			умению составлять конспект отдельных частей занятий
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную	

			категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	--	--	--

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными

особенностями развития.

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

10.1 Структура годичного цикла.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный 20 повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

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

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства. Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще-подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый 21 вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов. Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа. Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобственно-трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий. В практике

предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов. Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов. Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не 22 сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжелой для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода. Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований. На этапах СО и НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание попрежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных

микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие объема ее и интенсивности уровню подготовленности юных теннисистов	Массаж Упражнения на растяжение Разминка Психорегуляция мобилизующей направленности	5–15 мин. (разминание 60%) 3 мин 3 мин. 10–20 мин само- и гетерорегуляция

Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	<p>Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности</p> <p>Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).</p> <p>Психорегуляция мобилизующей направленности</p>	<p>В процессе тренировки</p> <p>3–8 мин</p> <p>3 мин. само- и гетерорегуляция</p>
<p>Сразу после тренировочного занятия, соревнования</p> <p>Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия</p> <p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день</p>	<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p> <p>Ускорение восстановительного процесса</p> <p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений</p>	<p>Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный</p> <p>Локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально</p> <p>Душ теплый/ умеренно холодный/теплый</p> <p>Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности</p> <p>Упражнения ОФП восстановительной направленности</p> <p>Сауна, общий массаж</p>	<p>8–10 мин.</p> <p>8–10 мин.</p> <p>5–10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>Саморегуляция, гетерорегуляция.</p> <p>Восстановительная тренировка</p> <p>После восстановительной тренировки</p>
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая	Упражнения ОФП восстановительной	Восстановительная тренировка, туризм

<p>После макроцикла, соревнований</p> <p>Перманентно</p>	<p>подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p> <p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления</p> <p>Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов</p>	<p>направленности</p> <p>Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж</p> <p>Психорегуляция реституционной направленности</p> <p>Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней</p> <p>Сауна</p> <p>Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</p>	<p>После восстановительной тренировки</p> <p>Саморегуляция, гетерорегуляция</p> <p>Восстановительные тренировки ежедневно</p> <p>1 раз в 3–5 дней</p> <p>4500–5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция</p>
--	--	---	---

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее-тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1	Челночный бег 3 x10 м.	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10 м. с высокого старта	с	не более		не менее	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведения мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	Количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды-«третий юношеский разряд- первый юношеский разряд», «третий спортивный разряд».	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода, обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10

1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта « футбол »

Рабочая часть программы определяет содержание учебного материала по основным предметным областям, его преемственность и последовательность по этапам (периодам) и годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Необходимым условием эффективного управления многолетней подготовкой футболистов является правильное планирование. Оно дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач.

Планирование – это предвидение конечной цели и ее достижение. В практике подготовки футболистов используются перспективное, годовое, этапное и текущее планирование.

Перспективное планирование определяет содержание и направленность подготовки футболистов на четырехлетний цикл, включающий проведение чемпионата мира и олимпийских игр. При этом определяются задачи на каждый год подготовки, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, периодизация тренировки в годичных циклах. Перспективное планирование осуществляется, начиная с этапа специализации. Исходя из цели многолетней подготовки, разрабатывают конкретные задачи, которые предстоит решить на планируемом этапе, определяют основную направленность и содержание тренировочного процесса, устанавливают оптимальные тренировочные и соревновательные нагрузки, предусматривают выполнение контрольных нормативов. В плане отражается тенденция возрастающих из года в год требований к подготовленности футболистов. Повышение сложности решаемых задач тесно связано с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Успех перспективного планирования зависит не только от правильного выбора направления тренировочной работы, но и от глубокого анализа содержания подготовки футболистов в предшествующие годы. Крайне важно определить сильные и слабые стороны подготовленности занимающихся, причины невыполнения ими тех или иных показателей. Большую помощь в обеспечении преемственности перспективных планов оказывает систематически проводимый комплексный контроль.

Годовое планирование (годовой план) составляется в соответствии с содержанием перспективного плана. Его основа – календарь внутренних и международных соревнований. Годовое планирование ведется на основании перспективных планов и направлено на их реализацию. В плане более детально излагается содержание тренировки (соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок, их объем, величина и специализированность, распределение времени по видам подготовки, текущие и контрольные испытания и т.д.) с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д.

Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Знание и использование этих закономерностей позволяют подготовить футболистов к достижению высоких результатов. В годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание

прочного фундамента подготовки к основным соревнованиям. Состоит из трех этапов – общеподготовительного, специально-подготовительного и предсоревновательного.

Общеподготовительный этап решает задачи:

- восстановления и повышения общего уровня функциональных возможностей;
- восстановления и расширения объема двигательных умений и навыков;
- формирования морально-волевой установки на выполнение большого объема тренировочной работы. Соотношение средств тренировки, как 65% упражнения неспецифические к 35% специфические (развитие всех видов выносливости, силы, гибкости и ловкости). Продолжительность – 3-6 недель или 45% от всего времени подготовительного периода. Количество игр – 4-6.

Специально-подготовительный этап решает задачи:

- дальнейшего повышения уровня функциональных способностей футболистов;
- совершенствования техники владения и овладения мячом в условиях, приближенных к соревновательным;
- разучивания и закрепления командных и групповых тактических взаимодействий в обороне и атаке;
- определения различных вариантов основного состава команды. Соотношение средств тренировки, как 60% упражнения специфические к 40% неспецифических (развитие специальной и скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и ловкости). Продолжительность – 3-4 недели или 35% от всего времени подготовительного периода. Количество игр – 6-8.

Предсоревновательный этап решает задачи:

- развития скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости;
- совершенствования командных тактических взаимодействий в обороне, атаке и при стандартных положениях;
- определения окончательного варианта основного состава команды. Соотношение средств тренировки, как 70% упражнения специфические к 30% неспецифических. Продолжительность – 2-3 недели или 20% от всего времени подготовительного периода. Количество игр – 2-3.

В соревновательном периоде решаются задачи:

- достижения и сохранения высокого уровня тренированности;
- максимальной реализации возможностей команды в достижении спортивного результата.

Соотношение средств тренировки:

1-й круг – 90% специфические упражнения – 10% неспецифические.

2-й круг – 80% специфические упражнения – 20% неспецифические.

В отдельных мезоциклах соревновательного периода, когда количество игр достигает 8- 10, в основном решаются задачи восстановления работоспособности футболистов от проведенной игры и подготовка к предстоящей игре. В мезоциклах с небольшим количеством игр (например, 3-4 игры), в 4-5 недельных мезоциклах планируется проведение межигровых циклов, в которых наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства, повышаются физические кондиции футболистов.

В переходном периоде решаются задачи:

- сохранить достигнутый в сезоне уровень функциональных и морфологических

перестроек организма;

- осмыслить полученный опыт тренировочной и соревновательной деятельности прошедшего сезона;

- сформировать правильное отношение к итогам прошедшего соревновательного периода и создать положительный эмоциональный фон для реализации задач прошедшего сезона.

Соотношение средств тренировки:

90% - неспецифические упражнения – 10% специфические.

Этапное и текущее планирование. Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрываются объем и динамика нагрузки.

Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. При планировании содержания занятий в микроцикле и их системе необходимо учитывать закономерности переноса двигательных навыков и развития физических качеств. На основании месячных и недельных планов разрабатывают конспекты отдельных занятий, которые являются основной формой тренировки футболистов.

Тренировочное занятие следует рассматривать как комплексный раздражитель организма футболиста, физиологическая характеристика которого определяется пятью факторами:

- структурой предлагаемых упражнений (или серий);
- интенсивностью выполнения упражнений;
- продолжительностью упражнения или серии;
- режимом чередования серии упражнений и отдыха;
- количеством упражнений или серий.

Если располагать количественными значениями каждого из перечисленных факторов, можно получить заранее известные ответные реакции систем организма, соответствующие величине и направленности поставленных педагогических задач, при этом следует учитывать, изменение численного значения, хотя бы одного из факторов изменяет и ответную реакцию организма. Таким образом, варьируя количественными значениями указанных факторов, можно обеспечить всё разнообразие тренировочного процесса, способного влиять на уровни разных сторон тренированности футболистов.

Эффективное управление заключается в воздействии на управляемую систему таким образом, чтобы она переходила из исходного состояния в заданное. Однако следует учитывать, что управление фактически теряет смысл, если отсутствует цель управления. Кроме того, это может происходить и при условии, если выбраны случайные или слабо выраженные воздействия, не влияющие на изменение параметров системы в целом. Чтобы избежать этого, необходимо располагать данными об исходных и желаемых состояниях хотя бы основных параметров системы в виде их количественных значений, а при воздействии на них в тренировочном процессе оперировать оптимальными величинами силы, частоты, продолжительности и соотношением разных по направленности задач.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок

разной направленности, динамики средств и методов, необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Морфофункциональные показатели, физического качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например, сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9—12 лет. Соответственно и тренировочный процесс в работе с футболистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

В период начальной специализации тренировочного этапа приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное – биомеханически оправданное – и стабильное их выполнение.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных футболистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, ведение футбольного мяча с помощью силового единоборства туловищем. Для успешного освоения

атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные футболисты должны уметь хорошо владеть мячом. При этом начинать надо с освоения передач мяча. Передача мяча – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения.

В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач мяча, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки – простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих. На этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения специальной физической подготовки обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности футболистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон футболиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности футболистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и оригинальных игр с постановкой конкретных задач каждому футболисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-3-й год обучения

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СССР

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления

здоровья, гармонического развития. Физкультурный комплекс ГТО – основа разносторонней подготовки юного футболиста.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЗНИКНОВЕНИИ И РАЗВИТИИ МИРОВОГО ФУТБОЛА

Историческое возникновение футбола. Футбол в XVII-XVIII, XIX-XX веке.

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В СССР

Возникновение футбола в РФ. Развитие массового юношеского футбола в РФ. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Лучшие российские игроки.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов футбола.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Пас мяча – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Изучение элементарных правил игры. Права и обязанности игроков.

УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ ИГР

Установка перед играми и разбор игр с использованием схем, макетов.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Оборудование площадки. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

1-3-го годов обучения

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока. Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА

Факторы, влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряженность соревновательной деятельности.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболиста, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ

Разминка. Подготовка и реакция организма к физическим нагрузкам в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Виды травматизма. Контроль и способы предотвращения. Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой до врачебной помощи.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов в футболе.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее

понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Пас мяча – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Роль соревнований в спортивной подготовке футболистов. Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

ПРОСМОТР ВИДЕОЗАПИСЕЙ, КИНОКОЛЬЦОВОК, ИГР КОМАНД МАСТЕРОВ И СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, УЧЕБНЫХ ФИЛЬМОВ
Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Оборудование площадки. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю. Инвентарь защитного действия (щитки, наколенники, голеностопники, налокотники для вратарей и т.д.). Инвентарь для обеспечения эффективного учебно-тренировочного и соревновательного процесса (спортивная форма, мячи, бутсы, тренажеры для развития 53 физических качеств и специальной подготовки). Усовершенствование спортивного инвентаря (уменьшения веса бутс, увеличение скорости полета мяча и т.д.)

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФУТБОЛЕ

Система тестирования и ее показатели. Соответствие стандартизированной методике измерений результатов в тестах. Надежность и информативность тестов. Вид контроля. Система оценок.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. 3-5-го годов обучения

4-5-го годов обучения

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока. Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА

Факторы, влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряженность соревновательной деятельности. Необходимость высокой

помехоустойчивости по отношению к различным раздражителям.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры, Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей 54 тактической задачи командной игры. Передача шайбы – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология. Права и обязанности игроков.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медикобиологического исследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебнотренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФУТБОЛЕ

Годовой план. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период. Этапное планирование. Текущее планирование. Оперативное планирование.

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЕВСК ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕОРИИ ФУТБОЛА ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам футбола рекомендуется использовать теоретические тесты, викторины, включающие вопросы истории футбола, гигиены, футбольного инвентаря, технике выполнения различных способов игры в футбол (обводка, финты, прием, передачи и т.д.)

Физическая подготовка

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах на этапе начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий футболом.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Физическую подготовку в футболе целесообразно подразделять на общую и специальную.

Общая физическая подготовка футболиста направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что в конечном счете предполагает создание прочной базы для будущей трудовой деятельности и дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Основными средствами общей физической подготовки служат разнообразные упражнения из различных видов спорта, оказывающее общее воздействие на организм спортсменов. При проведении занятий с юными футболистами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования: подбор упражнений осуществляется с учетом охвата всех мышечных групп; постоянно чередовать нагрузку на отдельные мышечные группы; объем нагрузки на отдельные мышечные группы; объем нагрузки в каждом занятии и в серии повышается постепенно с учетом подготовленности занимающихся; умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой, а в занятиях с юными футболистами 16-17 лет – с максимальной; а в занятиях с юными футболистами 10-15 лет не следует в течение длительного времени давать чрезвычайно большие нагрузки, так как это ведет к снижению работоспособности. Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой подготовленности спортсменов и предполагает развитие таких физических качеств, специфических для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Занятия с юными футболистами по специальной физической подготовке начинаются не ранее 11-12 лет. Для этого используют специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнения в технике и тактике игры, подвижные игры и игра в футбол.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Построения, перестроения на месте, расчет. Повороты на месте и в движении. Размыкания, смыкания строя. Ходьба и бег в строю и др. Команды предварительные и исполнительные. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном вися и в вися прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в вися на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища.

Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих 57 упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития двигательной реакции. Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и

увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.

Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости. Пробежание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости.

Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений. Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3х10, 5х10, 3х18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).

Упражнения для комплексного развития скоростных качеств. Игровые упражнения 1х0,1х1,2х0,2х1,3х0,3х1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.

Упражнения на развитие ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом. Показателями ловкости юных футболистов является координационная сложность двигательных действий, которые они способны овладеть, время, требуемое для этого, и степень точности, достигнутой в данном движении после некоторого упражнения. Для развития ловкости юных футболистов следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

Упражнения для развития гибкости. Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две группы: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-

180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 2530 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц. Упражнения для вратарей. Из основной стойки вратаря – рывки на 5-15 м вперед и в стороны. То же, но с последующей ловлей или отбивание высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием катящихся или летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнерами в быстром темпе. При работе над развитием быстроты следует использовать лишь хорошо усвоенные юными футболистами приемы.

Упражнения для развития силы. Приседания с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком (3-5 кг), штангой (массой от 40 до 70 % к весу занимающихся) для школьников 15-17 лет с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной и обеих ногах. В положении лежа на спине – сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера или амортизатора. Бег по песку, опилкам, в гору. В прыжке осуществлять броски футбольного или набивного мяча, зажатого ступнями, а также броски за счет энергетического маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя в 1м от стенки, наносить быстро удары по мячу, отскакивающему от нее (по 15-20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного или набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с применением толчков плечом в плечо. Упражнение для вратарей. Из упора стоя у стены – одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре

лежа – передвижение на руках вправо (влево), по кругу (носки ног на месте); хлопки ладонями. Многократная ловля и броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Поочередная ловля и броски футбольных мячей, направляемых двумя – тремя партнерами с нескольких сторон. В футболе требуется обычно динамическая, или взрывная, сила, которая проявляется в короткий отрезок времени в быстрых движениях. Например, во время удара по мячу, броска за мячом, ускорения, остановки, изменения направления движения, в том числе с отягощениями, которые, однако, не приводят к существенным нарушениям структуры движений, характерных для игры в футбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной с места и разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Удары мяча на дальность.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег. Переменный бег. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха – 1-1,5 мин, число повторений – 35). Подвижные игры. Бег по песку, по воде. Игры на поле для игры с мячом. Передвижения на лыжах. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25-30 м на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры на воде.

Упражнения на развитие специальной выносливости. Двусторонние игры; двусторонние игры с уменьшенным составом команд, с увеличением продолжительности игры. Игровые упражнения с мячом (3х3, 3х2 и т.п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведения мяча, обводка стоек, передача мяча и удары по воротам, выполняемые в течение 1,5 – 8 мин. Упражнения для вратарей. Непрерывная ловля и отбивание мяча в течение 5-12 мин при выполнении ударов в быстром темпе тремя – пятью игроками с различных расстояний.

Упражнения для расслабления различных мышечных групп.

- встряхивание рук, мышцы расслаблены; - поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;
- бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;
- наклониться вперед, руки вперед.

Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться; - потряхивание кистей рук над головой; - выпад ногой в стороны – руки «уронить»; - прогнуться назад, затем вперед руки расслабить; - маховые движения ног в стороны; - потряхивание ног попеременно; - маховые движения ног вперед-назад; - лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их над головой; - прыжки ноги врозь – вместе с хлопками в ладоши над головой; - передвижение приставными шагами правым и левым боком; - висы

Специально-подготовительные упражнения

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера.

Гимнастические палки. Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с

различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной). Перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, коне и др. Ставлящие своей задачей развитие силовых качеств и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др. Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий и др. Значительное место в подготовке хоккеистов всех возрастных групп занимают занятия легкой атлетикой, греблей, плаванием, тяжелой атлетикой, велоспортом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра.

Специальные игровые комплексы

Игры для проявления быстроты. Салки. Пятнашки маршем. День и ночь. Круговая охота. Пустое место. Линейная эстафета. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др.

Игры для проявления скоростно-силовых качеств. Веребочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафеты с прыжками в длину и в высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и др.

Игры для проявления выносливости. Сумей догнать. Удочка прыжковая. Салки лягушек. Водящий в круге. Футбольные салки. Точные передачи. В чужую зону. Футбольная полоса препятствий. Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафеты. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.

Игры для проявления силовых качеств. Кто сильнее? Борьба в квадратах. Гонка тачек. Зайцы и моржи. Скачки. Силачи. Попрыгунчики. Мяч ловцу. Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.

Игры для проявления ловкости. Перебежки с ударом в цель. Двойной дриблинг. Эстафета с кувырками. Ловкие вратари. Вертуны. Воробьи и кошки. Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Состязания пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

Игры для развития технико-тактических навыков. Сбей булавы. Руками в

ворота. Поединок. Передача мячей по кругу. Присядь после удара. Теннисбол. Отбери мяч. Игра под сеткой. Во встречных колоннах. В одно касание.

Техническая подготовка

Технический прием в футболе, как и в других спортивных играх, есть двигательное действие, степень владения которым характеризуется двигательным умением и двигательным навыком. В связи с этим процесс обучения техническим приемам и совершенствования в них тесно взаимосвязан с закономерностями формирования в них умений и навыков.

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации обучение техническим приемам игры придается особое значение. На этом этапе в связи с высокими темпами развития двигательного и зрительного анализаторов хорошая восприимчивость и усвояемость новых движений. Поэтому задача освоения технических приемов вполне доступна. На этапе предварительной подготовки уделяется большое значение отбору и общефизической подготовке.

Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема.

В процессе обучения используются методы: словесные, демонстрации, упражнения, игровой.

Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов. Целостный метод будет ведущим при разучивании большинства приемов. При разучивании же таких сложных приемов, как удар ногой по мячу в падении через себя, удар головой по мячу в броске, ловля и отбивание мяча в падении и ряда других, не обойтись без применения расчлененного метода. К этому методу необходимо прибегать, когда занимающийся, изучая прием в целостном виде допускает грубые ошибки.

Усложнения выполнения технических приемов осуществляется в следующей последовательности: на месте, в движении при пассивном, а затем и в активном сопротивлении соперника, в подвижных играх, игровых упражнениях, учебных играх. Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях, максимально приближенных к игре, в учебных и календарных играх, в которых каждый участник получает конкретные задания.

Техника игры без мяча.

Техника игры без мяча включает передвижения игроков (бег, ходьба), остановки, повороты, прыжки. Этим элементам рекомендуется обучать юных футболистов с первых занятий. Последовательность освоения приемов такова: ходьба и бег, остановки и повороты, прыжки.

Ходьба футболиста несколько отлична от обычной ходьбы. Футболист передвигается по полю на слегка согнутых в коленях ногах. Это создает удобное исходное положение для изменения ритма и скорости передвижения. Ходьба применяется в чередования с бегом.

В процессе занятий с юными футболистами рекомендуется использовать бег в

различных сочетаниях:

- ходьба с переходом на бег по прямой;
- семенящий бег с переходом на обычный;
- бег с переходом на ходьбу и вновь на бег;
- стартовые рывки на 10-15 м;
- ходьба с переходом на бег «змейкой» между предметами;
- бег с переходом на ускорение по звуковому сигналу;
- бег лицом вперед с переходом на бег спиной вперед;
- эстафета с бегом приставными и скрестными ногами;
- бег различными способами с изменением направления и способа передвижения

по звуковому сигналу.

В ходе игры футболисты, стремясь изменить направление передвижения, используют различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной или двух ног. Обучение остановкам рекомендуется начать со способа шагом, а затем прыжком. Повороты целесообразно изучать сначала на месте, затем в движении (все время убыстряя темп).

Примерные упражнения, направленные на формирование у занимающихся правильных навыков выполнения данных приемов:

- после медленного бега остановка шагом, то же, после бега в среднем темпе;
- после ускорения остановка шагом;
- после бега приставными или скрестными шагами остановка шагом;
- после ускорения остановка прыжком;
- бег в среднем темпе, поворот на 90° и остановка шагом;
- после ускорения выполнить поворот на 90° и вновь ускорение;
- бег приставными и скрестными шагами, поворот на 180° с последующим ускорением;
- ходьба, поворот на 180°, бег приставными шагами;
- ходьба, поворот на 360°, ускорение; - бег, поворот на 360° и ускорение;
- прыжки на двух ногах на месте (выполнять, не сгибая ног в коленях и отталкиваясь одной стопой);
- многократные прыжки на двух ногах через футбольные или набивные мячи;
- прыжки на двух ногах на месте с поворотом в разные стороны на 90, 180, и 360°;
- прыжки с разбега толчком одной или двух ног с доставанием головой подвешенного мяча.

Техника владения мячом.

Составными частями техники владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение его, вбрасывание и техника игры вратаря. Далее изучают способы ведения мяча, финты, удары по мячу головой, вбрасывание и отбор мяча.

Удары по мячу ногами. Удары по мячу ногами составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяют на удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком и пяткой. Освоение приема следует начинать с выполнения его сильнейшей ногой. Последовательность разучивания такова: удары по неподвижному мячу с места

(рекомендуется научить правильному подходу к мячу и правильной постановке опорной и бьющей ноги в момент удара); удары по неподвижному мячу с шага; удары по неподвижному мячу с разбега; удары по катящемуся мячу с разбега; удары по летящему мячу с места и разбега.

Удар внутренней стороной стопы. Один из наиболее часто применяемых в игре приемов. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому замаху этот удар отличается особой точностью. Он используется для передачи мяча на короткие и средние расстояния, а также при ударах по поворотам с близкого расстояния. Удар производится как с места, так и с разбега. Разбег обычно не превышает 3-4 шагов. Опорная нога, согнутая в колене, ставится несколько сбоку и в стороне от мяча. Ее носок должен точно «указывать» направление предстоящего удара. Бьющая нога отводится назад, а ее стопа разворачивается наружу (перпендикулярно направлению удара). Выпрямление бьющей ноги должно быть энергичным. В момент касания стопой мяча носок напряжен, голеностопный сустав закреплен, верхняя часть туловища наклонена вперед. Наносить удар следует в середину мяча или ниже в зависимости от того, низкую или высокую передачу намеревается сделать игрок. После завершения удара бьющая нога не останавливается, а слегка продолжает движение вслед за мячом (проводка). Проводка распространяется на все виды ударов. Этим обеспечивается более продолжительный и точный полет мяча.

Подводящие упражнения для разучивания приема.

1. Занимающиеся встают в одну шеренгу и выполняют размахивания ногой впередназад с разворотом стопы наружу на 90°.

2. То же, но со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед движением маховой ноги вперед.

3. Занимающиеся встают в одну шеренгу с интервалом 1-1,5 м. Ось их опорной ноги находится на одной линии. Впереди в 20-25 см параллельно первой линии обозначается вторая. По сигналу занимающиеся разворачивают стопу бьющей ноги наружу на 90° и фиксируют ее в таком положении на второй линии, стремясь, чтобы плоскость стопы была параллельна этой линии.

4. Занимающиеся выполняют удары с места по набивному мячу.

5. В стенку. Встав в 2-3 м стенки, занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу низом с места. Отраженный от стенки мяч останавливается одноименным способом.

6. Передача партнеру. Два игрока встают в 3-4 м друг от друга и поочередно низом делают передачи, предварительно останавливая мяч.

7. С одного шага. Игроки встают в 4-5 м от стенки. Напротив каждого игрока на расстоянии 60-70 см устанавливается мяч. По сигналу занимающиеся делают шаг, резко останавливаются у мяча и ударом внутренней стороной стопы направляют его в стенку. Отраженный от стенки мяч останавливается, и упражнение повторяется вновь.

8. С разбега. Занимающиеся после 2-3 шагов медленного бега направляют неподвижно лежащий мяч в стенку низом. Вариант: отраженный мяч останавливается, затем слегка откатывается вперед и с разбега внутренней стороной стопы направляется в стенку.

9. С подачи партнера. Игрок встает с боку от партнера и внутренней стороной стопы низом направляет ему мяч. Тот с разбега по катящемуся мячу направляет мяч в

стенку.

10. Точная передача. Партнеры занимают позицию в 7-9 м и поочередно посылают мячи друг другу с небольшого разбега. Сначала упражнение выполняется после остановки, а затем в одно касание. Вариант: занимающиеся встают в колонну по одному. Первый номер, заняв позицию в 4-5 м впереди, мягко низом направляет мяч второму номеру. Тот с ходу посылает мяч обратно, а сам поворачивается кругом и бежит в конец колонны. Первый номер тем временем направляет мяч третьему номеру и т.д. После 15-20 ударов первый номер меняется ролями с вторым номером и т.д.

11. Самый меткий. Занимающиеся стремятся попасть в стойку с 6-8 м ударом внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Каждый носит по 10 ударов правой и левой ногой. Побеждает участник, сделавший больше попаданий. Вариант: удары наносятся по мячу, катящемуся сбоку.

12. Мяч в кругу. Обозначается круг диаметром 18 м. Один из занимающихся встает внутрь круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. Те же с ходу возвращают ему мяч. После 15-20 передач его меняет следующий игрок.

13. В движении. Занимающиеся выполняют передачи мяча по кругу в одно касание, передвигаясь по кругу. Мяч передается на ход вперед бегущему партнеру. При выполнении удара внешнее плечо участника выдвигается вперед, носок опорной ноги направляется в сторону ожидающего мяч игрока.

14. С двумя мячами. Два игрока встают на расстоянии 5-7 м друг против друга. Тот и другой имеет по мячу. По сигналу они одновременно направляют мячи друг другу, а затем ударом по катящемуся навстречу мячу вновь возвращают их обратно. При передачах занимающиеся следят, чтобы мячи не сталкивались.

15. По воротам. Занимающиеся сильным ударом с 8-11 м стремятся забить мяч в ворота, охраняемые вратарем.

Удар серединой подъема применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояние, при обстреле ворот с игры, при выполнении штрафных ударов. Этот удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится на одной линии с мячом, в 12-15 м сбоку от него. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра она выносится вперед. Голень, отстающая от бедра, получает дополнительное ускорение и быстро движется к мячу. В это время носок сильно оттягивается, голеностоп закрепляется. Удар наносится точно в середину мяча. Опорная нога поднимается на носок, а туловище наклоняется вперед. Одноименная с бьющей ногой рука, разгибаясь в локте, энергично отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед-вверх

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Занимающиеся выполняют удары с места по подвешенному мячу.
2. Занимающиеся многократно выполняют ударное движение без мяча.
3. В стенку. Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 7-8 м. Мяч посылается низом.
4. С шага. Занимающиеся встают в 10 м от стенки. В 1,5 м от каждого кладется мяч. По сигналу игроки выполняют удар по неподвижному мячу с шага, совершаемого в

виде прыжка.

5. С разбега. Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега. Удары выполняются с расстояния 8-10 м в стенку.

6. По катящемуся мячу. Занимающиеся встают в 12-14 м от стенки, накатывая перед собой мяч рукой, и с нескольких шагов разбега выполняют удар в стенку.

7. Навстречу. Два занимающихся встают в 10-12 м друг от друга. Один из них накатывает мяч навстречу партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его партнеру. Тот ловит мяч и вновь накатывает его партнеру. Через 2025 ударов занимающиеся меняются ролями.

8. Попади в мишень. Занимающиеся с расстояния 10-12 м стремятся попасть в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стенке. Каждый выполняет по 10 ударов правой и левой ногой с разбега по неподвижному мячу. Побеждает участник, сумевший сделать больше точных попаданий. Вариант: удары наносятся по мячу, накатываемому партнером сбоку.

9. Удар по воротам. Вратарь накатывает мяч игроку, который с разбега наносит сильный удар по воротам с 10-12 м.

10. По дуге. Два игрока встают на расстоянии 20-23 м друг против друга. Между ними встает третий. Занимающиеся поочередно направляют мяч друг другу так, чтобы он летел по дуге и его не смог перехватить третий игрок.

Удар внутренней частью подъема. Пригоден для передач мяча на сравнительно большие расстояния, а также для коротких и средних передач, ударов по воротам. Часто им пользуются при выполнении свободных, штрафных и угловых ударов. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом этот прием довольно точен. Разбег для удара по неподвижному мячу делается как бы по дуге с равномерным ускорением. Шаг перед подходом к мячу немного удлиняется. Опорная нога сгибается в колене и ставится несколько позади и сбоку от мяча. Туловище отклоняется в сторону от мяча, его вес приходится на опорную ногу. Одновременно с последним шагом разбега бьющая нога, согнутая в колене, отводится при замахе несколько снаружи. Затем она энергично распрямляется и в момент касания мяча напрягается в голеностопном суставе. В зависимости от того, на какой высоте предполагается послать мяч, удар наносится ниже середины мяча, в середину или чуть выше ее.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Занимающие имитируют ударное движение по мячу.

2. Занимающиеся выполняют удары по набивному мячу с целью прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом.

3. Занимающиеся выполняют удары по набивному мячу (расстояние от поверхности площадки до мяча 3-5 см).

4. Удар низом. Встав в 6-7 м от стенки, занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с места, стараясь посылать его низом.

5. Удар верхом. Встав на расстоянии 13-15 м друг от друга, два игрока ударом по неподвижному мячу с места поочередно посылают мяч верхом, предварительно его останавливая.

6. По катящемуся мячу. Два игрока располагаются в 10 м друг против друга. Один из них накатывает мяч партнеру, который сходу ударом по катящемуся мячу возвращает

его партнеру. Периодически партнеры меняются ролями. Вариант: мяч накатывается сбоку, а удар производится в стенку.

7. С шага. Занимающиеся, встав в 1,5 м от мяча, по сигналу совершают прыжком удлиненный шаг и направляют мяч низом в стенку.

8. С разбега. Занимающиеся накатывают себе мяч и с разбега посылают его верхом в стенку.

9. В цель. Занимающиеся наносят с расстояния 8-10 м удары по катящемуся мячу в квадрат 1x1 м, обозначенный на стенке. Мяч может накатываться как спереди, так и сбоку от бьющего игрока.

10. Меняя расстояние. Двое занимающихся передают друг другу мяч в одно касание, меняя расстояние между собой. Мяч посылается только низом.

11. Через стойку. Два игрока встают в 20-25 м друг от друга. Между ними устанавливается стойка. Задача занимающихся – ударом по неподвижному мячу направить мяч партнеру через стойку.

12. Угловой удар. В штрафной площади обозначаются несколько кругов диаметром 1,5- 2 м. Каждый игрок производит по 10-12 ударов с углового сектора или чуть ближе к воротам. За каждое попадание в круг игроку начисляется 1 очко. Мячи посылаются только верхом.

13. Сильный удар. Вратарь накатывает мяч, а игрок с расстояния 10-12 м с разбега сильно посылает мяч в ворота.

14. Кто дальше. Соревнующиеся с линии вратарской площади поочередно выполняют по 5 ударов правой и левой ногой, стараясь послать мяч как можно дальше. В заключении определяется лучшие участники, сумевшие нанести самые сильные удары той или иной ногой.

Удар внешней частью подъема применяется при передачах мяча на средние или длинные расстояния, при обстреле ворот, выполнении угловых и штрафных ударов. Он осуществляется с прямого разбега или же несколько сбоку по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится сбоку мяча так, чтобы не помешать движению бьющей ноги. Бьющая нога максимально отводится назад, вес тела переносится на опорную ногу, а стопа с оттянутым носком разворачивается внутрь. При этом одновременно происходит как бы закручивание верхней части туловища. Высота полета мяча зависит во многом от положения опорной ноги: чем дальше находится нога от мяча, тем выше будет полет его.

Подводящие упражнения для разучивания этого приема аналогичны тем, которые предназначены для изучения удара серединой подъема.

Удар носком применяется, как правило, на размокших полях и в тех случаях, когда футболисты в борьбе с соперником едва успевают дотянуться до мяча. В отдельных случаях эффективно можно использовать этот удар и при обстреле ворот с игры, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно. Удар носком осуществляется с места или с разбега. Разбежавшись по прямой линии к предполагаемому направлению полета мяча, игрок ставит опорную ногу сбоку и несколько сзади мяча. Бьющая нога, согнутая в колене, проходит мимо опорной ноги и резко выпрямляется. При этом ее носок приподнимается вверх, а опущенная пятка почти касается поверхности поля. Удар наносится в середину мяча, а туловище немного отклоняется назад. При разучивании удара носком применяются те же упражнения, что и при обучении удару серединой

подъема.

Удар пяткой применяется, когда возникает необходимость выполнить неожиданную передачу назад и несколько в сторону. При выполнении удара опорная нога ставится сбоку и несколько впереди мяча. Бьющая нога, сделав замах, переносится через мяч. Затем энергичным движением бедра и голени назад производится удар пяткой в середину мяча. Пяткой можно послать мяч также скрестно, т.е. резким движением назад, когда бьющая нога проходит скрестно по отношению к опорной, а также и через себя.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Друг другу. Занимающиеся встают спиной к партнеру и наносят удары пяткой. Партнер останавливает мяч, затем поворачивается на 180° и таким же образом наносит удар. Предварительно все игроки делятся на пары.

2. С шага. Занимающиеся встают в 2-3 м. от стенки спиной к ней. Впереди каждого на расстоянии 1,5 м устанавливается по мячу. По сигналу они делают шаг опорной ногой, а затем осуществляют удар пяткой по мячу.

3. С разбега. Через каждые 3-4 м по прямой линии устанавливается 5-6 мячей. Занимающийся разбегается и поочередно выполняет удары пяткой.

4. По катящемуся мячу. Два игрока встают один за другим. Первый легко посылает вперед низом. Второй делает рывок и, догнав мяч, пяткой возвращает его партнеру и т.д. После 6-8 рывков партнеры меняются ролями.

5. Пяткой в цель. Из двух стоек сооружаются ворота шириной 1м. Два партнера занимают позиции по ту и другую сторону от ворот. Их задача – с расстояния 6-7 м ударом по мячу пяткой попасть в ворота. Удары сначала наносятся по неподвижному, а затем катящемуся мячу с места и с разбега.

6. Обгони и передай. Упражняются два игрока. Первый ведет мяч, второй следует за ним на расстоянии 5-6 м. Первый делает передачу пяткой назад. Второй подхватывает мяч, обгоняет впереди бегущего и в свою очередь выполняет ему аналогичную передачу и т.д.

Удар внешней стороной стопы во многом напоминает удар внешней частью подъема. Отличие состоит в том, что в момент удара бьющая нога сильнее разворачивается внутрь, носок не оттягивается вниз, а стопа соприкасается с мячом значительно ближе к пятке. Этот удар не отличается силой. Он используется для выполнения скрытых передач, финтов. Учитывая относительную простоту удара, на занятиях со школьниками рекомендуется ограничиваться лишь показом техники его исполнения.

Резаные удары выполняются внутренней и внешней частью подъема. Главное их отличие от прямых ударов в том, что сила удара проходит не через центр мяча, а несколько в стороне от него. Поэтому мяч летит по криволинейной траектории, вращаясь вокруг своей оси. Причем направление вращения может совпадать с направлением полета мяча или быть обратным. При выполнении резаного удара внутренней частью подъема нога касается той стороны мяча, которая находится дальше от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение.

При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога соприкасается с той частью мяча, которая ближе к опорной ноге. При этом сначала мяча касается та часть

подъема, которая ближе к пальцам. После этого бьющая нога продолжает движение в сторону опорной ноги. Прокатившись по внешней части подъема, мяч как бы отрывается от ноги, получив вращательное движение.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Поочередные передачи. Встав на расстоянии 8-10 м, партнеры поочередно передают мяч друг другу резанным ударом то внутренней, то внешней частью подъема. Затем упражнения усложняются: расстояние между занимающимися увеличивается до 18-20 м, а между ними из стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Занимающие выполняют резанные удары, стараясь, чтобы мяч, направленный партнеру, не попал в ворота. Удары выполняются по неподвижному мячу.

2. Мимо препятствий. Мяч ставится в 14-16 м от ворот. Впереди и чуть сбоку ставятся две стойки. Задача занимающихся – резанным ударом забить мяч в угол ворот.

3. С линии ворот. Из двух стоек сооружаются ворота. Партнеры, встав по ту сторону от ворот, стремятся резанным ударом по неподвижному мячу с расстояния 12-15 м попасть в пустые ворота.

4. Удар по катящемуся мячу. Вратарь накатывает мяч к стоящим перед линией штрафной площади игрокам, которые с разбега резанными ударами посылают мяч в углы ворот.

5. Поверх препятствий. В 17-20 м от игрока чертится круг диаметром 2-2,5 м. Между игроками и кругом (в 6м от круга) устанавливается стойка. Задача занимающегося – резанным ударом направлять мяч в круг так, чтобы он пролетел через стойку. Удары производятся как по неподвижному, так и катящемуся мячу.

Удары с лета применяются при быстрых передачах мяча партнеру, обстреле ворот соперников и защите своих ворот. Наибольшее применение находят удары с лета подъемом. Кроме того, нередко применяются и удары внутренней стороной стопы. Особая трудность ударов с лета состоит в том, что игроку одновременно с определением момента нанесения удара приходится учитывать высоту, скорость и направление полета мяча. Чтобы направить мяч в нужном направлении и на определенной высоте, в момент нанесения удара футболист стремится соприкоснуться с мячом выше середины, посередине и ниже, что определяется игровой необходимостью. Например, когда производится удар по мячу, летящему сбоку, и делается попытка, чтобы он полетел не вверх, а вправо от первоначальной линии полета, игрок не должен повернуться лицом к мячу и в момент его приближения подпрыгнуть или, оставаясь на опорной ноге, наклонить ее в сторону туловища, создав тем самым удобное положение для нанесения удара серединой подъема в середину мяча. При ударе по опускающемуся мячу, посылая его вперед и вверх, футболист касается мяча той частью подъема, которая расположена к голени. После удара бьющая нога выпрямляется в колене. А чтобы послать мяч низом, необходимо сблизиться с мячом так, чтобы в момент удара оттянуть носок бьющей ноги к земле и коснуться подъемом точно середины мяча. При ударе по летящемуся мячу через голову, когда мяч опускается до уровня плеч, туловище подается назад, опорная нога сгибается в колене, а бьющая нога резко выбрасывается вверх. Чтобы мяч полетел на верх, а назад, необходимо коснуться его середины в и тот момент, когда носок «смотрит» вверх.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Отраженный мяч. Занимающиеся встают в 3-4 м от стенки. Подбросив мяч, они с лета насильно направляют его в стенку внутренней стороной стопы. Отраженный от стенки мяч после одного-двух отскоков от земли вновь направляется в стенку. Затем удары выполняются внутренней частью подъема.

2. Партнеру по воздуху. Два игрока встают друг против друга на расстоянии 4-5 м. Один из них подбрасывает мяч и после первого или второго отскока от земли ударом направляет его партнеру, который ловит мяч и также выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем внутренней частью подъема.

3. Жонглеры. Игроки делятся на группы по три-четыре человека. В каждой группе – один мяч. По сигналу начинается соревнование: каждая из групп сумеет дольше поддерживать мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

4. С разбега. Два игрока встают на расстоянии 10-12 м. Один из них подбрасывает мяч и с разбега после первого отскока от земли направляет его партнеру. Тот ловит мяч и таким же образом возвращает его обратно.

5. Непрерывные передачи. Два игрока непрерывно передают мяч друг другу с однократным отскоком от земли. Удары выполняются серединой подъема.

6. Смещаясь в стороны. Двое занимающихся встают на расстоянии 7-8 м. Один из них рукой направляет мяч то вправо, то влево от партнера. Тот, смещаясь в сторону, ударом с лета возвращает мяч партнеру. Занимающиеся периодически меняются ролями.

7. Набрось себе мяч. Игрок подбрасывает перед собой мяч и после первого отскока от земли перекидывает его ударом серединой подъема себе через голову. Быстро повернувшись, он вновь после первого отскока посылает мяч через себя. Затем занимающиеся пробуют выполнить удары через себя с лета.

8. Мяч среднему. Два игрока встают в 8-10 м друг от друга. Третий занимает позицию между ними. Один из игроков набрасывает мяч среднему, который ударом серединой подъема через голову (стоя на месте, а по мере освоения приема в падении назад) направляет мяч следующему игроку. Повернувшись кругом, средний игрок получает мяч от второго игрока и таким же образом направляет его первому и т.д. Игроки периодически меняются ролями.

9. По воротам. Два игрока, встав по ту и другую сторону от ворот, поочередно с линии ворот навешивают мяч в штрафную площадь. Так, чтобы он удалялся в полете от ворот. Третий игрок, заняв место на линии штрафной площадки, разбегается, с лета внешней частью подъема направляет мяч в ворота. Удар выполняется ногой, которая находится ближе к летящему мячу. В ходе занятий игроки периодически меняются ролями.

10. Навесная передача. Два игрока, заняв позицию по ту и другую сторону от ворот, передают мяч друг другу, стараясь, чтобы он не опускался на землю. Задача занимающихся – обязательно посылать мяч выше перекладины.

Удар с полулета выполняется по мячу, только что отскочившему от поверхности поля. Он отличается силой. Им пользуются при передачах мяча на большие расстояния и обстреле ворот. Удар с полулета может осуществляться всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой или внешней частью подъема. Техника выполнения его такова. В момент

касания мяча земли 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.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. После отскока в стенку. Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока от земли ударом внутренней стороной стопы направляют его в стенку. То же, серединой и внешней частью подъема.

2. С шага. Занимающиеся выполняют то же задание, что и упражнение 1. Однако удар наносится после шага. Когда игроки освоят это движение, упражнение выполняется с двухтрех шагов разбега.

3. Самый меткий. На стене обозначается три круга диаметром 0,5 м. За попадание в один круг дается 6 очков, во второй – 4 очка, в третий – 2 очка. Игроки с расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, наносят по 10 ударов в стенку с полулета. Побеждает тот, кто больше наберет очков.

4. Сильный удар. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14 м от ворот, так, чтобы он не долетел до него 2-2,5 м. Тот разбегается и с полулета наносит сильный удар по воротам.

Удары по мячу головой – технический прием, позволяющий играть мячом на большой высоте. Удары головой подразделяются на удары серединой и боковой частью лба. Они выполняются с места, в прыжке и броске. При обучении юных футболистов ударам головой соблюдается следующая последовательность: сначала изучаются удары стоя на месте при встречном и боковом полете мяча, затем в том же порядке – в прыжке, толкаясь с места и после разбега.

Удар по мячу серединой лба. Игрок встает в позицию ноги на ширине плеч или в положение шага. При приближении мяча ноги чуть сгибаются в коленях и голеностопных суставах, туловище отклоняется назад, мышцы спины напрягаются. Затем резким движением от бедер в верхняя часть туловища подается вперед, шея сильно запрокидывается, и как бы кивком головы наносится удар по мячу. В момент удара туловище должно быть расположено перпендикулярно к поверхности поля. После удара глаза обязательно следят за полетом мяча. Если надо послать мяч верхом, удар наносится в нижнюю часть мяча, если по более низкой траектории, то в середину или даже верхнюю часть мяча. Серединой лба можно также сделать удар в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище подворачиваются в соответствии с предполагаемым направлением удара.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Занимающиеся стоят в кругу и выполняют ударное движение головой в такой последовательности: по первому сигналу медленно сгибают ноги в коленях и отводят туловище назад, по второму сигналу энергично выпрямляют колени, поднимаются на носки и резко бросают туловище вперед.

2. Занимающиеся выполняют ударное движение слитно.

3. Занимающиеся встают перед подвешенным мячом (на уровне лица), расставив ноги, и наносят по нему удары серединой лба.

4. Над собой. Занимающиеся подбрасывают мяч над собой, наносят легкий удар серединой лба вверх, затем ловят мяч руками и т.д.
5. Два удара. Занимающиеся подбрасывают мяч над собой, наносят легкий удар головой вверх, затем более сильный удар головой вверх и ловят мяч и т.д.
6. У стенки. Занимающиеся подбрасывают мяч на высоту примерно 1 м и изученным движением направляют его в стенку, ловят и вновь подбрасывают для удара и т.д.
7. Жонглеры. Игроки подбрасывают мяч над собой и изученным движением наносят удары по середине мяча, стремясь дольше продержать мяч в воздухе.
8. Точная передача. Два игрока занимают позицию на расстоянии 3-4 м друг от друга. Первый, подбросив мяч, ударом серединой лба направляет его партнеру. Тот ловит мяч руками и ударом головы возвращает его первому игроку и т.д.
9. Сквозь кольцо. На полу на уровне головы устанавливается кольцо. Два игрока встают по обе стороны от кольца. Подбросив мяч над собой, они поочередно ударом серединой лба направляют мяч партнеру, стремясь, чтобы он полетел сквозь кольцо.
10. Измени направление. Один из игроков наносит удары серединой лба по набрасываемому партнером мячу с поворотом на 90° вправо и влево. Перед ударом верхняя часть туловища поворачивается в соответствующем направлении.

Удар по мячу серединой лба в прыжке является ложным техническим приемом, ибо выполняется в безопорном положении. Прыжок выполняется толчком одной или двух ног одновременно. С разбега удобнее толкаться одной ногой, а с места – двумя. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад. Затем в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. После этого глаза продолжают следить за мячом.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Занимающиеся выполняют ударное движение головой в прыжке, отталкиваясь с места двумя ногами.
2. Занимающиеся встают парами: один держит мяч, вытянув вверх руки, второй, стоя к партнеру лицом, отталкиваясь обеими ногами и в прыжке головой старается выбить мяч из рук.
3. Занимающиеся выполняют удары серединой лба в прыжке по подвешенному мячу (мяч выше головы на 10-15 см).
4. Передачи в парах. Игрок набрасывает мяч партнеру по дуге. Тот прыгает, отталкиваясь двумя ногами, и ударом серединой лба возвращает мяч назад и т.д.
5. Передачи в тройках. Два игрока поочередно набрасывают по дуге третьему. Тот в прыжке ударом серединой лба направляет мяч то вправо, то влево.
6. С разбега. Игроки встают в колонну по одному. Первый номер, встав в 10 м от колонны, бросает мяч по дуге так, чтобы он не долетел до второго номера на 3-4 м. Тот разбегается и в прыжке ударом серединой лба возвращает мяч первому номеру, а сам встает в конец колонны и т.д. Периодически игроки меняют игрока, который набрасывает мяч. Вариант: игрок, набрасывающий мяч, занимает место в воротах, а занимающиеся стремятся в прыжке забить мяч в ворота.
7. В движении по кругу. Два игрока движутся по кругу в 4-5 м друг от друга. Центральный игрок поочередно рукой направляет им мяч. Они в прыжке ударом головы

возвращает ему мяч.

8. Подача на голову. Один игрок встает в 10 м напротив ворот. Два других, заняв позицию слева и справа от ворот, поочередно навешивают мяч, чтобы он опускался между принимающим игроком и воротами. Задача принимающего игрока – с разбега в прыжке головой направить мяч в ворота.

9. Через партнера. Перед одним из игроков на расстоянии 30-40 см встает его партнер. Третий игрок с 3-4 м набрасывает мяч первому так, чтобы тот мог бы отыграть его в прыжке назад только через партнера, стоящего впереди, не касаясь его. В ходе занятий периодически меняется ролями. Вариант: игрок, через которого набрасывается мяч, в момент удара немного подпрыгивает на месте.

10. Борьба за мяч. Два игрока встают рядом. Третий набрасывает мяч по крутой траектории между ними. Задача игроков – в прыжке ударом серединой лба вернуть мяч тренеру.

Удар по мячу серединой лба в броске – самый сложный прием игры головой. Он используется в основном тогда, когда игрок не успевает применить какой-то другой способ удара по мячу. Удар в броску возможен при полете мяча на уровне груди и ниже. Выполняется он так: игрок отталкивается от земли ногами вперед-вверх, взмахивает руками, вытянув их в стороны, и совершает полет в горизонтальном положении головой вперед, следя за мячом. Совершив удар, игрок сначала мягко приземляется на руки, затем на ноги и, наконец, на туловище.

Применение упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют броски с места вперед с приземлением на маты, песок или мягкий грунт последовательно руками, ногами и туловищем.

2. Занимающиеся встают на корточки и, отталкиваясь двумя ногами, в броске наносят удар лбом по подвешенному мячу.

3. Занимающиеся встают в 1 м от подвешенного на высоте пояса мяча и, отталкиваясь двумя ногами, в броске наносят удар серединой лба. Постепенно расстояние до мяча увеличивается.

4. По встречному мячу. Два игрока встают на расстоянии 3-4 м. Один невысоко набрасывает мяч партнеру. Тот в броске серединой лба посылает мяч обратно. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается. Игроки периодически меняются ролями.

5. Удар в цель. Игрок встает в 7-8 м от цепи (мишень, кольцо, ворота). Его партнер, встав сбоку, набрасывает ему мяч, а тот ударом серединой лба в броске по летящему сбоку мячу направляет его в цель.

6. Точно в угол. Игрок занимает место в 7-8 м от ворот. Два его партнера, встав по ту и другую сторону от ворот, поочередно посылают по полувысокой траектории мячи так, чтобы они пролетели от бьющего игрока. Тот ударом серединой лба в броске старается забить мяч в ворота. Причем за попадание в угол игроку начисляется 1 очко. После 8 ударов роль бьющего игрока выполняет один из партнеров и т.д.

Удар по мячу боковой частью лба выполняется, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от мяча ногу, согнутую в колене. Голова игрока отклоняется в противоположном направлении от мяча.

Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и тут же делается резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище как бы провожает полет мяча.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют ударное движение боковой частью лба: по первому сигналу сгибают колено опорной ноги и в ту же сторону наклоняют туловище, по второму сигналу выпрямляют опорную ногу и энергично бросают туловище в противоположную сторону.

2. Занимающиеся выполняют ударное движение без мяча слитно.

3. Занимающиеся выполняют удары боковой частью лба по мячу, подвешенному в 1015 см в стороне от плеча.

4. Подбросив мяч. Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в стенку, ловит отраженный мяч и т.д.

5. В руки партнеру. Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Игроки периодически меняются ролями.

6. С разбега. Игрок бежит по кругу. Его партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Игрок с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически партнеры меняются ролями.

7. В цель. Один из игроков с 12-14 м сбоку от ворот посылает мяч в сторону игрока, находящегося в штрафной площади. Тот ударом боковой части лба направляет мяч в ворота. Периодически игроки меняются ролями.

Остановка мяча. Остановка мяча может быть полной, после которой мяч лежит неподвижно, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре чаще всего применяются полные остановки. Технические игроки, останавливая мяч, так напрягают мышцы, что мяч отскакивает на удобное для дальнейших действий расстояние и в необходимом направлении. Кроме того, когда игрок находится в движении, остановка может производиться встречным движением ногой с подрезкой. Мяч останавливается ногами, головой, туловищем. Обучение остановкам мяча производится одновременно с разучиванием техники ударов. Вначале изучаются остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, затем летящего (опускающегося) мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой. После этого переходят к обучению остановкам летящего мяча различными частями тела в движении и прыжке.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Преимущество этого способа в том, что после остановки мяча нога без промедления готова направить мяч дальше. Масса тела переносится на слегка согнутую в колене опорную ногу, направление носка которой совпадает с направлением приближающегося мяча. Останавливающая нога сгибается в колене и разворачивается носком наружу, как бы составляя прямой угол со стопой опорной ноги. Таким образом, она слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать у опорной ноги.

Примерные подводящие упражнения: занимающиеся многократно повторяют останавливающие движения без мяча; один из занимающихся вытягивает ногу вперед. Его партнер медленно накатывает ему навстречу набивной мяч. Когда мяч соприкасается

со стопой, игрок мягко отводит ногу назад, стараясь одновременно контролировать мяч внутренней стороной стопы. Партнеры периодически меняются ролями. В дальнейшем обучение следует проводить параллельно с освоением удара внутренней стороной стопы, так как движения, характерные для этих приемов, по существу отличаются лишь обратным порядком выполнения.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Направление носка опорной ноги совпадает с направлением движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся, стоя на опорной ноге, выполняют мягкие пружинящие движения, сгибая колено и стараясь сохранить равновесие.

2. Игрок отводит останавливающую ногу назад, а другой ногой легко набрасывает слабонакаченный мяч так, чтобы он, отскочив от поверхности поля, ударился о внутреннюю сторону стопы первого игрока, который в этот момент расслабляет мышцы ноги.

3. Остановка после отскока. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть выше головы так, чтобы он опускался рядом с плечом со стороны останавливающей ноги, и останавливают мяч после отскока внутренней стороной стопы.

4. Останови и передай. Игрок набрасывает мяч влево от партнера, а тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги, возвращает же мяч внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу и т.д.

5. С разбега. Два игрока встают на расстоянии 8 м. Один набрасывает мяч партнеру так, чтобы он опускался в 3-4 м от него. Тот разбегается, останавливает мяч и вновь направляет его партнеру.

6. С поворотом кругом. Занимающийся круто подбрасывает мяч недалеко от себя. Его партнер, стоящий напротив, делает рывок и останавливает мяч с поворотом на 180°. Затем наступает очередь останавливать мяч первого игрока.

7. С поворотом. Два игрока встают на расстоянии 6-8 м. Первый набрасывает мяч партнеру, который останавливает его после отскока с поворотом на 45°, а затем 90°.

8. После рывка в сторону. Два игрока встают на расстоянии 10-12 м. Первый набрасывает мяч в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока с поворотом лицом к бросающему. Затем берет мяч в руки и в свою очередь набрасывает мяч для остановки первому игроку.

9. После удара. Два игрока поочередно посылают мяч друг другу ударом с руки по крутой траектории. После отскока мяч останавливается внутренней стороной стопы.

Остановка опускающегося мяча подошвой. Опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного вперед. После касания мяча поверхности поля он накрывает подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется. При обучении данному приему можно пользоваться упражнениями, рекомендованными для разучивания остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы применяется в случаях, когда мяч, летящий сбоку, сзади, удаляется от игрока. Этот прием удобен для последующего ухода от соперника. Опорная нога сгибается в коленном суставе, останавливающая нога выносится вперед, приподнимается и разворачивается. В момент остановки мяч соприкасается с внешней стороной стопы, голеностопный сустав расслабляется, а туловище слегка наклоняется в сторону.

Примерные упражнения на изучение приема

1. Занимающиеся многократно выполняют останавливающие движение без мяча.
2. Игрок встает перед обозначенной на поверхности площадки точкой отскока мяча и выносит ногу несколько вперед, развернув стопу наружу. Его партнер набрасывает мяч сбоку так, чтобы отскочив от поверхности поля, он ударился о внешнюю часть стопы.
3. Подбрось мяч. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть в сторону от себя и останавливают его то правой, то левой ногой.
4. Друг другу. Два игрока набрасывают мяч друг другу, останавливая его внешней стороной стопы. Расстояние между ними постепенно увеличивается.
5. После броска в сторону. Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает мяч внешней стороной стопы правой ноги и ударом ноги возвращает его назад. Затем партнер набрасывает мяч вправо от игрока и т.д.
6. Остановка с поворотом. Игрок набрасывает мяч влево от партнера. Тот делает рывок за мячом, останавливает его правой ногой с поворотом лицом к бросающему и отыгрывает мяч внешней стороной стопы той же ноги. Затем мяч набрасывается вправо от принимающего, который действует уже левой ногой и т.д.

Остановка опускающегося мяча голенью применяется, когда мяч неожиданно прямо перед игроком отскакивает от земли. В момент остановки нога сгибается в колене, пятка отрывается от земли, а туловище наклоняется над мячом. Голень образует с поверхностью поля острый угол. Отскочив от земли, мяч попадает как бы в ловушку. Ударяясь о голень и вновь о поверхность поля. Бегущий игрок может сразу же после остановки подправить мяч себе на ход. Тем же способом выполняется и двумя ногами.

Примерные упражнения на изучение приема

1. Подбрось и останови. Занимающиеся подбрасывают мяч на уровне головы и останавливают его сначала после второго, затем после первого отскока.
2. Остановка с разбега. Один игрок набрасывает мяч партнеру так, чтобы он не долетел до него 3-4 м. Партнер предварительно делает рывок и останавливает мяч, возвращая его затем ударом ноги обратно.
3. После удара с рук. Два игрока встают на расстоянии 10-12 м. Одним ударом с рук направляет мяч партнеру так, чтобы он опускался прямо перед ним. Партнер после отскока останавливает мяч коленями или голенью, берет мяч в руки и аналогичным способом посылает его обратно и т.д.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же способом. Опорная нога слегка сгибается в колене. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится вперед-вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В это момент останавливающая нога мягко отводится назад, гася скорость полета мяча. Этим приемом останавливаются мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи внутренней стороной стопы

можно остановить в прыжке.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся, прикрепив к мячу бечевку, держат ее конец так, чтобы мяч не доходил до земли примерно 10 м. Ударом внутренней стороной стопы они посылают мяч вперед, а по его возвращении мягко останавливают аналогичным приемом.

2. Занимающиеся выполняют такое же упражнение, но мяч подвешивается к перекладине ворот, а удары по мячу уже наносятся сильнее.

3. Игроки занимаются в парах: один набрасывает мяч другому на вытянутую вперед ногу с развернутой стопой, в тот момент соприкосновения ноги с мячом отводит ее назад. Партнеры все время меняются ролями.

4. Отраженный мяч. Встав в 4-5 м от стенки, занимающиеся бросают мяч так, чтобы он, отражаясь, летел примерно на уровне колена. Мяч останавливается с лета внутренней стороной стопы. Постепенно сила удара увеличивается.

5. В треугольнике. Три игрока образуют треугольник. Сначала они перебрасывают мяч друг другу по ходу часовой стрелки, останавливая его на лету внутренней стороной стопы правой ноги. Затем они останавливают мяч левой ногой, но перебрасывают его уже против хода часовой стрелки.

6. После рывка. Игрок встает в 5-6 м от стенки и не сильно наносит удар так, чтобы, отражаясь от стенки, мяч летел верхом. Его партнер, стоящий позади, после удара делает рывок и останавливает летящий мяч.

7. Через перекладину. Встав по ту и другую сторону от ворот, два игрока поочередно ударом с рук направляют мяч друг другу, предварительно останавливая летящий мяч внутренней стороной стопы.

8. Останови в прыжке. Два игрока, встав на расстоянии 5-6 м, поочередно набрасывают мяч друг другу на такой высоте, чтобы его можно было остановить внутренней стороной стопы в прыжке.

Остановка летящего мяча серединой подъема и носком применяется в основном при приеме опускающихся перед игроками мячей. Опорная нога сгибается в колене. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится вперед-вверх, ее стопа оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается серединой подъема или носком. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся поднимают ногу до уровня паха, удерживая ее в таком положении. По сигналу они резко опускают ногу до земли.

2. Раскачав подвешенный на высоте мяч (расстояние от мяча до поверхности площадки 10 см), игроки делают при его приближении шаг вперед, стремясь остановить его серединой подъема или носком.

3. Подбрось мяч. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть выше головы и останавливают его сначала после первого отскока, а затем с лета.

4. Подбрось мяч свечкой. Занимающиеся подбрасывают мяч свечкой высоко над собой и останавливают с лета.

5. Подбери и останови. Занимающиеся жонглируют мячом серединой подъема.

Затем подбивают его вверх и останавливают в воздухе.

6. Друг другу. Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч так, чтобы он опускался прямо на партнера. Мяч останавливается в воздухе. Постепенно одновременно с остановкой игроки делают поворот на 45-90° в условленную сторону.

Остановка мяча бедром также основана на уступающем движении (в этом случае бедра, гасящего скорость полета мяча). При выполнении остановки туловище расслабляется и несколько наклоняется вперед. Опорная нога слегка сгибается в колене и пружинит. Останавливающая нога чуть приподнята, согнута в колене и расслаблена. Соприкоснувшись с мячом, бедро быстро опускается так, чтобы ее ось оказалась в вертикальном положении.

Остановка мяча животом применяется в основном, когда мяч неожиданно отталкивается от поверхности поля вблизи игрока. Ноги футболиста слегка расставляются, колени чуть сгибаются, масса тела распределяется на обе ноги. Как только мяч коснется живота, одной ногой делается небольшой шаг назад, колено впереди стоящей ноги выпрямляется, а верхняя часть туловища подается вперед, как бы прикрывая мяч. В этом положении живот втянут, мышцы напряжены, руки отведены в стороны. Коснувшись живота, мяч опускается к ногам игрока.

Остановка мяча грудью применяется в тех случаях, когда мяч опускается на игрока и играть головой невыгодно. Перед приемом мяча ноги ставятся в положение шага или чуть шире плеч, колени сгибаются, руки отводятся в стороны и назад, а грудь подается вперед. В момент прикосновения мяча к груди туловище резко отводится назад, сзади стоящая нога сгибается, плечи выдвигаются вперед, а грудь как бы убирается. Благодаря этому мяч теряет скорость полета и опускается перед игроком. Этот прием можно выполнить и с поворотом туловища в сторону.

Примерные упражнения на изучение приема

1. Занимающиеся выполняют пружинящие движения в коленях и голеностопных суставах.
2. Занимающиеся поддерживают на груди руками набивной мяч и рывками подбрасывают его вверх выпрямлением ног в коленных и голеностопных суставах.
3. Занимающиеся выполняют останавливающее движение: по первому сигналу выдвигают колени вперед и прогибают верхнюю часть туловища назад, по второму сигналу выпрямляют колени и энергично выбрасывают тело вперед.
4. Занимающиеся выполняют останавливающее движение слитно.
5. Занимающиеся останавливают слабонакаченный мяч грудью после броска партнера.
6. Стоя на месте. Стоя на месте, занимающиеся мягко останавливают мячи, набрасываемые партнером с 3-4 м. Постепенно расстояние между игроками увеличивается.
7. С различной траекторией. Игрок набрасывает мяч партнеру с различной траекторией. Тот останавливает мяч грудью, ловит мяч и таким же образом кидает партнеру.
8. Рывок навстречу. Игрок набрасывает мяч партнеру, который выбегает навстречу и останавливает мяч грудью.
9. После удара. Игрок с полулета направляет мяч в сторону партнера на расстоянии

1012 м. Тот останавливает мяч грудью и таким же образом посылает мяч обратно.

10. Перемещаясь. Занимающиеся сначала рукой, а затем ногой с полуплета направляют мячи своим партнерам так, чтобы они совершали остановку грудью, перемещались вправо или влево.

11. С поворотом. Занимающиеся сначала рукой, а затем ногой с полуплета направляют мячи своим партнерам так, чтобы они останавливали мяч грудью с поворотом на 45-90°.

Остановка летящего мяча головой. Самый сложный способ данного технического действия. Применяется он, когда отсутствует возможность использовать иной способ остановки. Перед приемом мяча игрок расставляет ноги, немного согнутые в коленях, и устремляет взгляд на мяч. Тело подается навстречу мячу. В момент соприкосновения с ним туловище и голова отводятся назад, масса тела переносится на сзади стоящую ногу.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют останавливающее движение без мяча: по первому сигналу приподнимаются на носках и подают туловище вперед, по второму сигналу отводят туловище и голову назад, а массу тела переносят на сзади стоящую ногу.

2. Занимающиеся выполняют останавливающее движение слитно.

3. Занимающиеся подбрасывают над головой слабокачанный мяч и останавливают его головой.

4. Подбрось и останови. Игроки подбрасывают чуть над головой мяч и останавливают его.

5. С близкого расстояния. Игрок набрасывает мяч с расстояния 2 м партнеру чуть выше его головы. Тот останавливает мяч, ловит его руками и также бросает обратно.

6. Жонглеры. Игроки жонглируют мячом головой, подбросив мяч повыше, они останавливают его головой.

7. С разбега. Брошенный партнером с 5-6 м мяч останавливается после рывка вперед.

8. После удара. Игрок с небольшого расстояния с полуплета посылает мяч по невысокой траектории в сторону партнера, который останавливает мяч головой, берет его в руки и в свою очередь посылает таким же образом назад.

Ведение мяча используется для выхода на выгодную позицию и когда партнеры закрыты и некому сделать нацеленную передачу. Ведение осуществляется несильными ударами (толчками) по мячу одной или обеими ногами. Чтобы мяч находился под контролем, ему придают обратное вращение, нанося удары – толчки в нижнюю часть мяча. При приближении с соперником мяч закрывается туловищем и ведется дальше от соперника ногой. Чаще всего ведение осуществляется внутренней стороной стопы, внешней и внутренней частями подъема и реже носком. Последовательность в изучении приемов такова: сначала юных футболистов обучают наиболее естественному приему – ведение внешней частью подъема, затем внутренней частью подъема, и наконец, сочетанию этих приемов.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся ведут слабокачанный мяч одной ногой во время ходьбы.

2. То же, выполняя ведение то одной, то другой ногой.

3. Занимающиеся ведут набивной мяч по прямой, переходя с ходьбы на медленный бег.
4. По прямой. Игроки ведут мяч по прямой во время медленного бега.
5. По коридору. Занимающиеся ведут мяч по коридору шириной 50-60 см, меняя ноги. Постепенно ширина коридора уменьшается до 40 см.
6. Зигзагообразно. Игроки ведут мяч зигзагообразно между стоек, расположенных в 3 м друг от друга.
7. По кругу. Игрок ведет мяч по кругу в зоне, ограниченной двумя концентрическими окружностями, делая на каждый шаг одно касание мяча. Сначала мяч ведется внешней частью подъема правой ноги, затем внешней частью подъема левой ноги. При ведении туловище слегка наклоняется к центру круга. Вариант: сначала ведение осуществляется внутренней частью подъема правой ноги, внутренней частью подъема левой ноги.
8. По восьмерке. В 3 м друг от друга стоят две стойки. Игрок начинает движение по ходу часовой стрелки, ведя мяч вокруг первой стойки внешней частью подъема правой ноги, при пересечении условной линии, соединяющей обе стойки, начинается движение против хода часовой стрелки, а мяч ведется вокруг второй стойки внешней частью подъема левой ноги и т.д. Вариант: при пересечении условной линии, соединяющей обе стойки, ударная нога не меняется и мяч ведется внутренней частью подъема той же ноги.
9. Меняя способы. Игроки ведут мяч по прямой, делая на каждый шаг одно касание мяча то внутренней, то внешней частью подъема.
10. С ускорением. Игроки медленно ведут мяч по прямой. Затем делают ускорение с мячом на 10-12 м и вновь медленно ведут мяч.
11. Изменяя направление. Игроки ведут мяч по полю, произвольно изменяя направление ведения.
12. Эстафета с обводкой. Соревнуются несколько команд, которые строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый участник обводит предметы, расставленные в 2-3 м друг от друга. Первый предмет ставится в 5-7 м от старта. Варианты: ведение осуществляется вокруг каждого флажка вправо; ведение осуществляется зигзагообразно, туда и обратно.

Финты. Когда соперник препятствует продвижению вперед, применяются финты (обманные движения), помогающие в зависимости от обстановки или сохранить мяч, или обыграть соперника. Финты выполняются различными частями тела, изменением направления и скорости ведения мяча внезапными остановками. По своей структуре финты складываются из двух неразрывно связанных элементов: ложного движения, рассчитанного на введение соперника в заблуждение, и истинного движения. Ложное движение выполняется четко, но несколько в замедленном темпе, чтобы его хорошо видел соперник. Истинное – быстро и неожиданно для соперника. Последовательность изучения финтов такова: сначала изучаются приемы, основанные на изменении скорости движения игрока, затем приемы, основанные на одновременном изменении скорости и направления передвижения. После этого переходят к разучиванию более сложных по координации приемов, в том числе и к сочетанию финтов. Сложность финтов выполняется в таком порядке: 1) обманные движения туловища без мяча; 2) воспроизведение разучиваемого финта, воображая атакующего соперника. После этого переходят к выполнению приема сначала около расставленных стоек, затем с пассивным

и, наконец, активным сопротивлением партнеров.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. После медленного бега занимающиеся внезапно выполняют рывки вперед, в сторону.
2. Занимающиеся выполняют ускорение, затем совершают неожиданно выпад в сторону и вновь делают рывок.
3. Занимающиеся выполняют бег зигзагообразно между стойками.
4. Бег в квадрате. На поле размечается квадрат 4х4 м. В нем размещается 8-10 занимающихся. По сигналу они начинают быстро перемещаться, стараясь не задевать друг друга.
5. Занимающиеся во время ускорения по сигналу выполняют остановку, предварительно совершив обманное движение туловища.
6. Салки вокруг столба. В центре круга диаметром 2 м ставится стойка. Упражняются два игрока. Один из них стремится при помощи обманных движений туловища уйти от соперника. Выходить из круга запрещается.
7. Третий лишний. Занимающиеся образуют круг, стоя лицом к центру. Вне круга один из игроков преследует другого. Преследуемый стремится занять место в круге, встав перед одним из играющих. Если это ему удастся, роли игроков изменяются: игрок, место которого занял преследуемый, начинает выполнять роль догоняющего, а преследуемый – убегающего.

Финт *«Наступание подошвой на мяч»* применяется, когда игрок, владеющий мячом, и его соперник бегут рядом на высокой скорости. В один из моментов игрок дальней от соперника ногой наступает на мяч подошвой, оставляя вес тела на опорной ноге. Если соперник среагировал на ложное движение, футболист подправляет мяч и резко уходит вперед или в сторону.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя перед неподвижным мячом, занимающиеся наступают на него подошвой, а затем подошвой откатывают вперед.
2. Занимающиеся насильно откатывают мяч вперед, устремляются за ним и, наступив на него подошвой, подыгрывают вперед для последующего ухода.
3. Занимающиеся медленно ведут мяч вперед и выполняют изучаемое движение около находящегося впереди ориентира (стойка, флажок), а затем вновь продолжают движение вперед.
4. Занимающиеся ведут мяч вперед и произвольно выполняя изучаемое движение в избранный ими момент. Скорость выполнения приема постепенно увеличивается.
5. Упражняются два игрока: один ведет мяч, а другой пассивно следует сбоку. Игрок с мячом неожиданно выполняет финт, а его партнер обязательно реагирует на него.
6. Игроки выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт *«Ложная остановка мяча подошвой»* напоминает предыдущий и применяется при ведении мяча в медленном или среднем темпе для отрыва от соперника, бегущего рядом. Дальняя от соперника нога заносится над мячом (как бы с целью остановки его подошвой). Голень выполняет мах сначала вперед, а затем назад, мяч же продолжает

катиться вперед. Если соперник, среагировав на ложное движение, остановится, футболист проталкивает мяч вперед и резко уходит от соперника.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя перед неподвижным мячом, занимающиеся заносят ногу над ним и вновь возвращаются в исходное положение.
2. Занимающиеся медленно подбегают к неподвижно лежащему в 4-5 м мячу и, выполнив ложное движение, ведут его вперед.
3. Занимающиеся несильно посылают мяч вперед, устремляются за ним и, выполнив ложное движение, ведут его вперед.
4. Занимающиеся ведут мяч вперед и выполняют ложное движение около ориентира.
5. Упражняются два игрока: один ведет мяч, другой пассивно следует сбоку. Игрок с мячом неожиданно выполняет финт, а его партнер обязательно реагирует на него.
6. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт *«проброс мяча мимо соперника»* выполняется на высокой скорости с целью обойти стоящего на пути соперника. Сближаясь с ним, игрок направляет мяч мимо него справа (слева), а сам, обежав слева (справа), вновь подхватывает мяч и продвигается вперед.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся встают с мячом в 1,5 м от стойки. Мягко послав мяч внешней частью подъема правой ноги справа от стойки и обежав стойку слева, они подхватывают мяч и ведут его вперед.
2. Занимающиеся выполняют аналогичное движение, но после разбега.
3. То же, но мяч пробрасывается мимо партнера, который может противодействовать, вытягивая в сторону ногу.
4. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт *«Ложный замах для удара»*. Игрок ведет мяч прямо на соперника, за 2-3 м до него делает замах, демонстрируя желание направить мяч вправо (влево), а если соперник среагирует на это. То делает с мячом рывок влево (вправо).

1. Занимающиеся встают с мячом в 2 м от стойки. Сделав замах правой ногой для удара влево, игроки ведут мяч мимо стойки вправо. Затем упражнение выполняется другой ногой с уходом в другую сторону.
2. Занимающиеся выполняют аналогичное упражнение, но уже после разбега.
3. Занимающиеся выполняют финт с пассивным сопротивлением партнера, который обязательно реагирует на ложное движение.
4. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт *«Убирание мяча внутренней частью подъема»* применяется, как правило, против соперника, стремительно бегущего навстречу игроку. Когда до соперника остается 1,5 – 3 м, футболист опирается на одну ногу, переносит на нее массу тела и внутренней частью подъема ноги резко убирает мяч в направлении опорной ноги. Мяч отводится в сторону с такой скоростью, чтобы соперник не смог среагировать на это движение.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся осуществляют ведение мяча по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.
2. Занимающиеся осуществляют ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м.
3. Занимающиеся после ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложное движение лишь движением ноги в сторону.
4. Занимающиеся после ведения выполняют финт против медленно сближающегося с ним соперника, который действует пассивно.
5. Занимающиеся после ведения обыгрывают с помощью финта двух-трех партнеров, бегущих один за другим на расстоянии 5-6 м и действующих пассивно.
6. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт «Убирание мяча внутренней частью подъема с предварительным наклоном туловища в сторону» применяется, когда соперник сближается с игроком, владеющим мячом, относительно медленно и осторожно. Игрок наклоняет верхнюю часть туловища в одну сторону, показывая, что мяч будет якобы убираться в этом же направлении. Если же соперник поддастся на ложное движение, футболист быстро возвращает туловище в первоначальное положение, опираясь на противоположную направлению отклонения ногу, и внутренней частью подъема другой ноги уводит мяч от соперника.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя на месте, занимающиеся по сигналу наклоняют туловище в одну сторону и совершают рывок в другую.
2. Стоя на месте с мячом, занимающиеся по сигналу наклоняют туловище в одну сторону и совершают рывок с мячом в другую.
3. Занимающиеся, стоя на месте с мячом, наклоняют туловище в сторону стоящего напротив партнера, который повторяет ложное движение. После этого игрок уходит с мячом в другую сторону.
4. Занимающиеся выполняют финт против медленно приближающегося партнера, который действует пассивно, а затем по мере освоения игроком движения противодействует ему, вытягивая ногу в сторону.
5. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт «Переступание через мяч» эффективен при попытке обыграть стоящего на пути или бегущего навстречу соперника. Сближаясь с соперником, игрок заносит одну ногу над ним и чуть подает туловище в сторону поднятой ноги. Затем верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя с мячом на месте, занимающиеся по первому сигналу заносят ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклоняют в сторону, а по второму сигналу поднятую ногу отпускают с другой стороны, откинув тело в противоположном направлении, и

внутренней частью подъема другой ноги отводят мяч в сторону.

2. Занимающиеся, стоя с мячом на месте, выполняют ложное движение слитно.

3. Занимающиеся встают в 2 м от стойки и выполняют прием с последующим уходом в сторону.

4. Занимающиеся медленно ведут мяч и, не доходя до стойки 2-2,5, выполняют ложное движение с последующим уходом в сторону.

5. То же, но игроку противодействует партнер, вытягивая в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта возрастает.

6. Занимающиеся выполняют финт против медленно сближающегося партнера, который сначала действует пассивно, а затем противодействует вытягиванием ноги в сторону.

7. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Отбор мяча. В игре используют следующие способы отбора мяча: перехват, толчок в разрешенную часть туловища и подкат. Отбор мяча перехватом применяется, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпускает его от себя. При приближении соперника с мячом на достаточно близкое расстояние игрок старается занять выгодную позицию на его пути. При этом нога, производящая перехват, повторяет почти то же движение, что и при ударе внутренней стороной стопы: отводится назад, ее мышцы и суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится на пути мяча. В тот же момент можно дополнительно отстранить соперника толчком плеча в плечо. Столкнувшись с игроком, соперник как бы по инерции продолжает движение вперед, оставляя мяч в ногах у отбирающего игрока.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Игрок медленно ведет мяч внутренней стороной подъема прямо на партнера. Тот ждет, когда игрок приблизится к нему на соответствующее расстояние, и быстро выдвигает ногу навстречу мячу.

2. Отбирающий игрок стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к нему, он выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

Отбор мяча толчком применяется против соперника, бегущего с мячом рядом. Это делается в момент, когда масса тела соперника перенесена на дальнюю от отбирающего игрока ногу. Толчок выполняется в плечо, при этом рука прижимается к туловищу. Потеряв после толчка равновесие, соперник на какой-то миг теряет и контроль над мячом, что, как правило, бывает достаточно для отбора мяча. Если же толчок совершается в момент, когда масса тела соперника приходится на ближнюю от отбирающего игрока ногу, он может после толчка сам потерять равновесие.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Игра «Бой петухов».

2. Работа парами. Игроки в парах идут рядом. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, отбирающий игрок толкает соперника плечом в плечо. Партнеры периодически меняются ролями.

3. Занимающиеся выполняют то же упражнение, но все время медленным бегом.

4. Игрок, двигаясь шагом, ведет мяч. Его партнер идет сбоку и, выбрав момент, толчком в плечо стремится отобрать у него мяч. Игрок с мячом действует пассивно.

5. То же, но партнеры передвигаются медленным бегом. Постепенно скорость бега увеличивается.

6. Два игрока поочередно выполняют роль отбирающего и ведущего мяч. Ведущий противодействует отбору, выставляя свое плечо навстречу плечу соперника.

7. Занимающиеся выполняют прием в игровых упражнениях и подвижных играх.

Отбор мяча подкатом применяется, когда полностью исключена возможность отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Отбор подкатом выполняется, находясь спереди, сбоку и сзади соперника, владеющего мячом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги соперника, игрок выполняет шаг дальше от него ногой сгибая ее в колене. Затем нога вытягивается скользящим движением перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. При этом поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение смягчается рукой, опирающейся о землю со стороны вытянутой ноги. Оставшаяся позади опорная нога тоже сгибается в колене.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют следующее упражнение: по первому сигналу выставляют одну ногу, согнутую в колене вперед, чуть сгибая сзади стоящую ногу: по второму сигналу выполняют скользящее движение вперед выставленной ногой Игрок сильно сгибают опорную ногу в колене, смягчая падение опорой на руку.

2. Занимающиеся выполняют прием слитно без мяча во время ходьбы, а затем медленного бега.

3. Занимающиеся во время медленного бега выполняют прием с набивным мячом.

4. Один игрок имитирует удар по неподвижному мячу, а другой, встав в 1 м от него, выполняет подкат.

5. Игрок осуществляет отбор мяча у соперника, ведущего мяч дальше от него ногой.

6. Занимающиеся выполняют подкат в игровых упражнениях и подвижных играх.

Вбрасывание мяча. Действия игроков, умеющих далеко и точно вбрасывать мяч, нередко бывают очень эффективны, ведь его партнеры могут располагаться в любом месте поля. Вбрасывание может производиться с места, с разбега и в падении. При вбрасывании с места в момент замаха ноги сгибаются в коленях. Мяч держится таким образом, что большие пальцы почти соприкасаются. Бросок выполняется энергичным разгибанием ног, сгибанием туловища и движением рук. При вбрасывании с разбега игрок, устремляясь к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один-два шага резко поднимает его над головой и заносит за туловище.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Перед занимающимися кладется мяч. По первому сигналу они приседают, берут мяч, удерживая его ладонями и несколько вытянутыми пальцами (большие и указательные пальцы почти соприкасаются), затем, выпрямляясь, поднимают мяч вверх и отводят за голову. По второму сигналу все наклоняются вперед, кладут мяч перед собой и

выпрямляются.

2. Встав в 3-4 м от стенки, занимающиеся выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

3. Два игрока, встав в 5-6 м, поочередно с места выбрасывают мяч друг другу.

4. То же, но предварительно игроки делают два-три шага.

5. Два игрока вбрасывают друг другу мяч с нескольких шагов по коридору шириной 3 метра.

6. То же, но предварительно игроки разбегаются.

7. Точный бросок. В 8-9 м от боковой линии обозначается цель – три концентрических круга диаметром 1,5; 1,0 и 0,5 м. Каждый старается из 10 бросков набрать больше очков(за попадание в меньший круг дается 3 очка, в средний – 2 и в большой – 1).

8. На ход. Игрок движется параллельно боковой линии поля, а его партнер вбрасывает ему мяч на ход.

Тактическая подготовка

Под тактикой футбола понимают целесообразные индивидуальные и коллективные действия футболистов, выполняющие определенные игровые функции. Тактика игры подразделяется на тактику нападения (когда команда владеет мячом) и тактику защиты (когда команда ведет оборону своих ворот). Тактические задачи в нападении и защите решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

Цель тактической подготовки включает два взаимосвязанных раздела – теоретическую подготовку, т.е. обучение специальным знаниям по тактике, и практическую, т.е. обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям.

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия по тактике проводятся в форме бесед и лекций. Устные сообщения подкрепляются использованием наглядных пособий – макета футбольного поля с передвижными фигурками; рисунками, иллюстрирующими различные тактические комбинации; специальной доски, при которой при объяснении тактических действий наносится необходимый чертеж; киноматериалов, дающих возможность многократно просмотреть необходимые тактические действия и их возможные варианты. Теоретические занятия по тактике игры с юными футболистами следует начинать с ознакомления с правилами игры. Следующий этап обучения предполагает разбор занимающимися отдельных фаз игры (атака, оборона, переход от обороны к нападению и наоборот, взаимодействия игроков в различных фазах игры и пр.) Когда юные футболисты в достаточной степени освоят данный материал, следует перейти к теоретическому решению задач различной трудности. Такие занятия лучше проводить в форме вопросов и ответов. Например, какой тактике целесообразно придерживаться при игре на размокшем поле; какие передачи (короткие, длинные, средние) следует использовать, играя против ветра; как должны расположиться защитники при определенном расположении соперников и мяча, чтобы каждый из них умел бы удобную позицию для страховки, взаимостраховки и достаточно плотной опеки нападающих, и т.д. Особое место в теоретических занятиях по тактике занимают установки на предыдущие

игры и их разбор. В ходе установки также обсуждается план взаимодействия игроков и использования тактических комбинаций. При разборе игры следует поощрять высказывания самими игроками мнений по поводу того или иного обсуждаемого вопроса. В качестве теоретической учебы можно также организовать просмотр юными футболистами соревнований команд сверстников, а в отдельных случаях команд взрослых футболистов с последующим их теоретическим разбором.

Практическая подготовка

Практические занятия по обучению юных футболистов тактическим приемам игры проводятся в процессе многократного выполнения действий в конкретной игровой обстановке. Обучение проходит в той же методической последовательности, что и обучение техническим приемам игры: ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенной обстановке; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема. На первом этапе обучения у занимающихся одновременно с освоением элементов техники формируются тактические умения. В дальнейшем они расширяются: тактические действия усложняются и объединяются в более сложные тактические комбинации.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

К индивидуальным тактическим действиям относятся выбор места, ведение мяча, обводка, удары по воротам, отбор мяча. Обучение индивидуальным тактическим действиям проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам.

Последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям такова: сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема юные футболисты некоторое время выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе, без сопротивления соперника и т.д.) Далее в упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний. Постепенно его круг действий расширяется, и единоборство приобретает характер соперничества между занимающимися. Изучаемый прием закрепляется в подвижных и учебных играх, игровых упражнениях.

Открывание – это выход игрока на выгодную позицию, позволяющую оторваться от соперника и избавиться от его опеки, свободно получить мяч, выполнить удар, увести соперника за собой, открыть путь к воротам соперников одному из партнеров. Открывание на свободное место осуществляется, как правило, на скорости. Этому может предшествовать обманное движение или же имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости и назад.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Перебежки. Занимающиеся образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 8-9 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн внутренней стороной стопы передает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит за мячом и т.д.

2. Треугольник. Три игрока, образовав треугольник со сторонами 7-8 м, поочередно передают мяч друг другу, меняясь местами после каждой передачи. Игрок А

передает мяч игроку Б и меняется местами с партнером В. Затем игрок Б меняется местами с партнером В и т.д.

3. Три колонны. Занимающиеся встают в три колонны. После каждой передачи игрок перебегает в конец соседней колонны.

4. Чередование передач. Упражняются два игрока. Перемещаясь на свободное место, они выполняют продольные и поперечные передачи. Игрок А делает поперечную передачу партнеру Б и перемещается на позицию А1. Игрок Б делает продольную передачу игроку А, который принимает мяч во время бега. Затем игрок Б перемещается на позицию Б1 и вновь получает мяч и т.д.

5. По порядку номеров. На ограниченном участке поля упражняются несколько занимающихся. Каждый получает порядковый номер. Передачи выполняются в соответствии с номерами: первый номер отдает второму, тот – третьему, последний – вновь первому и т.д. Выполнив передачу, занимающиеся перемещаются на свободное место, «предлагая» себя для передачи.

6. Борьба за мяч. На ограниченной площадке располагаются шесть игроков. Двое из них называются водящими. Остальные, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать лишь условленное количество касаний мяча (три, два, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или сопернику) становится водящим.

7. В четверо ворот. На ограниченном участке поля из стоек сооружаются четверо ворот – по двое на каждую команду. В каждой команде по четыре – шесть игроков. Задача участников той и другой команды – при скоплении игроков у одних ворот соперников переместиться для получения передачи на свободное место к другим воротам. Гол засчитывается в любые ворота. Игра ведется 10-12 минут.

Закрывание игрока действия, направленные на занятие выгодной позиции, мешающей выходу соперника на свободное место и овладению мячом. Умело закрывая соперника, игрок получает возможность своевременно вступить в борьбу за мяч и выиграть соперничество с подчиненным.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Один против трех. На ограниченном участке поля трое нападающих играют против одного защитника. Нападающий Б занимает позицию с мячом между партнерами А и В, показывая распростертыми руками, где они должны занять место. Затем игрок Б делает передачу партнеру В и бежит в сторону передачи, «предлагая» себя. Игрок А также выходит на свободное место, но в другую сторону. Владеющий мячом игрок В, расставив руки, указывает партнерам новые позиции. Задача игрока Г – атаковать нападающего, владеющего мячом, стараясь принудить его сделать передачу в определенную сторону.

2. Один против двух. Упражнение проводится на площадке 12x12 м. Один игрок пытается помешать передвижению двух соперников к воротам, сооруженным из стоек, и отнять у них мяч. Причем этот игрок должен все время стремиться занять такую позицию, чтобы соперник, владеющий мячом, не смог его передать в сторону открытого партнера. В ходе игры упражняющиеся периодически меняются ролями.

3. Два против двух. Игра проводится на ограниченной площадке. Два защитника

играют против двух нападающих. Защитник, действующий против нападающего с мячом, стремится занять такую позицию, чтобы задержать его продвижение и отбить мяч. Другой защитник, действующий против игрока без мяча, располагается таким образом, чтобы помешать занять выгодную позицию для получения мяча другому нападающему.

4. Штурм ворот. На середине поля размещается четверо нападающих с мячом. Четверо защитников располагаются у ворот, защищаемых вратарем. По сигналу нападающие продвигаются вперед. Передавая друг другу мяч. Защитники (каждый держит одного из нападающих) стремятся отобрать у них мяч или отбить его к центру поля. Через условленное время команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая за игру пропустить меньше голов.

Ведение и обводка. Умело применяя ведение мяча различными способами и на различной скорости в сочетании с убедительными обманными движениями, игрок получает благоприятную возможность для выхода на свободное место в целях передачи мяча партнеру или нанесения завершающего удара по воротам.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Эстафета дриблеров. Две-три команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Параллельно линии старта в 5 м от нее обозначается линия передачи мяча. По сигналу первые номера ведут мяч по прямой, обводят стойки и, возвращаясь таким же способом назад, от линии передачи направляют мяч вторым номерам и т.д.

2. Только вперед. Упражняются два игрока. Один из них с мячом. Последний ведет мяч 3-4 м и передает мяч партнеру, движущемуся в стороне на расстоянии 4-5 м. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т.д.

3. Обводка соперников. Группа занимающихся встает в колонну по одному. По сигналу, соблюдая дистанцию 2-3 м, игроки продвигаются шагом вперед. Последний игрок имеет мяч. Он обводит поочередно всех партнеров сзади, а в заключение, заняв место впереди колонны, передает мяч сзади идущему, который действует так же, и т.д.

4. Один на один. Упражняются двое игроков. Один ведет мяч по ограниченному коридору, стараясь обвести соперника и пройти с мячом вперед. Второй стремится отнять у него мяч.

5. Проход к воротам. От центрального круга через каждые 3-4 м ставятся стойки. Игроки один за одним ведут мяч вперед, обводя стойки, и примерно с 11-метровой отметки бьют по воротам. Подхватив после удара мяч, они вновь возвращаются с ним к центру поля.

6. Двое против двоих. На площадке 10x10 м упражняются четыре игрока. Двое играют против двоих. Задача команды, владеющей мячом, держать мяч, пока его не отнимут соперники. Передавать мяч партнерам разрешается лишь после применения ведения или обводки.

Удары по воротам. Действие, направленное непосредственно на взятие ворот противоположной команды. К разучиванию ударов по воротам должны привлекаться все занимающиеся независимо от занимающего места в команде.

Примерные упражнения на разучивание ударов по воротам

1. По избранной цепи. На стенке изображаются несколько целей (квадраты, круги). Игроки с 10-12 м наносят удары по неподвижному мячу. Игрок, исполняющий очередной

удар, предварительно указывает цель, в которую он стремится направить мяч.

2. По указанной цели. Занимающиеся располагаются напротив стенки, на которой расположены ворота с номерами. Каждый участник наносит удар в номер, предварительно указанный тренером.

3. По катящемуся мячу. Занимающиеся, расположившись в 35-40 м от небольших переносных ворот, один за другим ведут мяч в сторону этой цели и с различных расстояний наносят удары по катящемуся впереди себя мячу.

4. Удар с хода. Занимающиеся выполняют удары по воротам после передач низом, направляемых партнерами сбоку, сзади, спереди. В зависимости от того, с какой стороны приходит мяч, игроки наносят удар соответствующей ногой.

5. Резаным ударом. Занимающиеся, расположившись напротив небольших переносных ворот, поочередно наносят резаные удары по воротам с 14-16 м внешней и внутренней частью подъема.

6. Удар после обводки. Игрок зигзагообразно обводит несколько препятствий и наносит удар в цель.

7. По уходящему мячу. С расстояния 30 м от ворот один из игроков делает низом передачу партнеру, стоящему в 16-20 м от ворот. Тот пропускает мячи наносит удар по уходящему мячу.

8. Преодолей коридор. Занимающиеся располагаются в центральном круге. Напротив, ворот, перед штрафной площадью, размечается коридор шириной 2 и длиной 8 м. Игроки поочередно ведут мяч к воротам, рывком проходят коридор и, войдя в штрафную площадь, бьют по воротам.

9. Удар после остановки грудью. Занимающиеся занимают позицию спиной к воротам в 10-12 м от них. Партнеры набрасывают им мяч, те останавливают его грудью, подправляют под ногу и бьют по воротам.

10. Удар с лета. Игрок встает напротив ворот на расстоянии 10-12 м. Его партнер сбоку подает мяч так, чтобы тот с разбега смог с лета пробить по воротам.

11. После преследования. Игрок с мячом встает в 7-8 м от линии штрафной площадки. Позади него в 5-6 м встает партнер. Первый ведет мяч к воротам, второй его преследует, стремясь помешать нанести удар по мячу.

12. Финт и удар. Игрок посылает мяч ногой справа (слева) от стойки, находящейся в 16 м от ворот, затем обегает стойку слева (справа) и выполняет удар по воротам.

13. С линии штрафной площадки. Несколько игроков встают на линии штрафной площадки лицом к центральному кругу. Перед ними в 6-7 м кладутся мячи. По сигналу игроки делают рывок к мячам, подхватывают их, поворачиваются и ведут мячи к воротам. Удары по воротам наносятся с линии штрафной площадки.

14. Удары после прохода. Напротив, ворот в 5 м от штрафной площади в направлении центрального круга через каждые 3 м устанавливаются 4 стойки. От боковых линий штрафной площади до центральной линии поля обозначается коридор. Один из занимающихся встает сбоку в нескольких шагах от коридора. Остальные располагаются в центральном круге. Первый участник ведет мяч до стойки и передает его низом игроку, стоящему за коридором. Получив мяч вновь от этого игрока, первый участник продвигается до следующей стойки и вновь возвращает его партнеру и т.д. Пройдя последнюю стойку, он входит в штрафную площадь и бьет по воротам. Затем упражнение выполняется следующим игроком.

15. Борьба в воздухе. Два игрока располагаются в 6-7 м от ворот. Их партнер с линии ворот посылает мячи так, чтобы они опускались им на голову. Один из партнеров старается головой направить мяч в ворота, а второй оказывает противодействие.

16. Квадрат у ворот. Перед воротами обозначается квадрат 12x12 м. Одной из сторон квадрата служит линия штрафной площадки. Трое нападающих играют с неограниченным касанием мяча против двух защитников. Нападающие стараются вывести одного из партнеров на выгодную позицию для завершающего удара по воротам. Защитники стремятся перехватить мяч или помешать удару по воротам.

Отбор мяча. Прием, противодействующий ведению мяча и финтам, приему мяча игроками обороны и нападения.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Выбей мяч. Из стоек сооружаются ворота 2 м. Один из занимающихся встает в воротах, а второй ведет на него мяч. Выбрав удобный момент, игрок, занявший позицию в воротах, стремится отобрать мяч у партнеров.

2. Сыграй на опережение. Один из игроков наносит удар в стенку с расстояния 6-7 м. Его партнер, заняв позицию в 2 м сзади и немного сбоку, после отскока от стенки делает рывок и стремится овладеть мячом.

3. Отбей мяч головой. Один из игроков набрасывает мяч партнеру на голову. В 2 м сбоку и сзади от принимающего игрока встает третий участник. Его задача – успеть вовремя сделать из-за спины партнера рывок и первым отыграть мяч головой.

4. Выбей мяч из круга. На площадке чертится большой круг. В нем размещается пять-шесть занимающихся, которые передают мяч друг другу. Два-три водящих стараются отобрать мяч у соперников и выбить его из круга. Через условленный промежуток времени водящими становятся следующие игроки. Побеждают те водящие, которым большее число раз удалось выбить мяч из круга.

5. Овладей мячом. Тренер-преподаватель посылает мяч в различных направлениях. Два игрока устремляются к мячу и стараются им овладеть.

6. Атака соперника. Двое занимающихся встают в затылок друг другу на расстоянии 45 м. Им навстречу ведет мяч третий игрок. Если он сумеет обыграть первого игрока, ему на помощь приходит второй, сразу же атакуя соперника. Игроки периодически меняются ролями.

ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Групповые тактические действия – взаимодействие на поле нескольких футболистов одной и той же команды, стремящихся к выполнению определенной задачи. К ним относятся передачи и отбор мяча посредством согласованных действий. Обучение юных футболистов групповым тактическим действиям следует вести по мере освоения ими индивидуальных тактических действий с простейшей формы взаимодействия – между двумя игроками одной команды. Постепенно число игроков, участвующих в совместных тактических действиях, увеличивается.

Передачи мяча. Это индивидуальные действия футболистов, объединяющие в коллективные взаимодействия, с помощью которых организуется атака ворот соперников и подготавливается момент для осуществления удара по воротам. Передачи выполняются на коротких, средних и дальних расстояниях и подразделяются на низкие, полувысокие и

верхние, а также поперечные, продольные и диагональные.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся, передвигаясь вперед, передают мяч вдвоем, втроем.
2. В одно касание. Игроки образуют квадрат и в одно касание низом передают мяч друг другу сначала по ходу часовой стрелки, а затем против хода часовой стрелки.
3. Передвигаясь по кругу. Занимающиеся, передвигаясь по кругу, в одно касание низом передают мяч друг другу сначала по ходу, а затем против хода часовой стрелки.
4. Диагональные и поперечные передачи. Занимающиеся передают низом друг другу мяч в такой последовательности: игрок А передает партнеру В, тот отдает мяч игроку Г, который в свою очередь передает мяч партнеру А и т.д.
5. Из колонны в колонну. Занимающиеся образуют четыре колонны, которые размещаются в углах четырехугольника 15x25 м. Игроки колонны А передает мяч головному игроку колонны Б, а сам перемещается в конец этой колонны. В свою очередь головной игрок колонны Б, передав мяч по диагонали первому номеру колонны В, совершает в том же направлении перебежку. Упражнение продолжается аналогичным образом и далее. Передачи в зависимости от подготовленности занимающихся можно выполнять как в одно, так в два касания.
6. Через ворота партнеру. Три участника образуют треугольник со сторонами 10-12 м. На середине каждой стороны треугольника из набивных мячей сооружается трое ворот шириной 1,5-2 м. Один из участников передает мяч низом в направлении другого игрока так, чтобы он прошел через ворота. Тот в свою очередь направляет также мяч третьему участнику, а тот тоже через ворота посылает мяч партнеру, начавшему упражнение, и т.д. Таким образом, мяч передается по треугольнику от одного занимающегося к другому. Передачи осуществляются в одно или в два касания по ходу и против хода часовой стрелки.
7. Смена позиций. Четыре игрока образуют квадрат, а пятый встает в центре. Задача занимающихся, посплав мяч в определенном порядке, выполнить перебежку в сторону и на место того игрока, которому передан мяч. Например, игрок Ц посылает мяч партнеру А и бежит на его место, игрок А посылает мяч игроку Б и бежит на его место и т.д.
8. В движении по кругу. Пять-шесть игроков располагаются по кругу диаметром 6-8 м, а три других – внутри круга с мячами. Занимающиеся движутся по кругу, а из круга им следует передачи мяча низом. Получив мяч, игроки тут же посылают его обратно. Затем игроки движутся в обратную сторону.
9. Игра 2x1. На ограниченной площадке два нападающих играют против одного защитника, занявшего позицию вблизи ворот, сооруженных из стоек. Нападающие передвигаются к воротам, передавая мяч друг другу и стремясь вывести на ударную позицию своего партнера.
10. Игра 3x2. На поле размечаются квадраты 35x25 м. Три игрока, разместившись в квадрате, передают мяч друг другу, постоянно перемещаясь. Они стремятся не дать перехватить мяч двум водящим. Игрок, по вине которого мяч будет перехвачен водящим, сам становится водящим. Водящие сменяются поочередно. Сначала упражнения выполняется без ограничения касаний мяча, затем число касаний постепенно доводится до двух.
11. Игра 3x3. Три игрока играют против трех соперников поперек поля. Ворота

сооружаются из стоек и устанавливаются в 10-12 м от боковых линий. Гол засчитывается лишь после передачи мяча партнеру.

12. Игра 5x5. На одной половине поля пять нападающих играют против пяти защитников. Ворота защищаются вратарем. Гол засчитывается лишь после передачи мяча партнером. Задача защитников – не дать забить гол соперникам, а при перехвате мяча довести его к средней линии поля и не далее, чем с расстояния 2 м (в любом месте) перебить мяч на другую сторону поля. За это засчитывается 1 очко. Нападающим же за забитый гол засчитывается 3 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Отбор мяча посредством согласованных действий. Это взаимостраховка игроков при защите своих ворот. Она проявляется у игроков при защите своих ворот; при оказании помощи партнерам, когда те по какой-либо причине обыгрываются соперниками; когда страхуется опасная зона перед воротами (если партнер уведется из нее его подопечным).

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Подстрахуй партнера. Два защитника встают в затылок друг друга на расстоянии 4- 5 м. По сигналу нападающий ведет мяч на впереди стоящего защитника (он действует пассивно), обходит его справа или слева. Двигаясь далее, он стремится обыграть второго защитника и забить мяч в ворота. Сооруженные сзади него из двух стоек. Задача второго защитника – суметь отгадать, в какую сторону будет обыгрывать нападающий его партнера, и подстраховать его.

2. Подстрахуй вратаря. Два защитника располагаются в углах ворот, а вратарь в середине ворот. На левую от вратаря стойку навешивается с фланга мяч. Вратарь выбегает и стремится поймать или отбить его. Защитник, стоящий справа от вратаря, смещается к середине ворот. Если мяч навешивается на правую от вратаря стойку, то при выходе вратаря к середине ворот смещается защитник, находящийся слева от вратаря.

3. Игра 2x1. На поле размечается квадрат со сторонами 20 м. Один нападающий действует против двух защитников, стремясь забить мяч в ворота, образованные двумя стойками. Один защитник преграждает ему путь к воротам, а другой подстраховывает его.

4. Игра 3x2. Игра проводится на поле 30x30 м. Из двух стоек сооружаются одни ворота. Два нападающих стремятся преодолеть сопротивление трех защитников и забить гол. Один из защитников, оттянутый назад, подстраховывает партнеров, атакуя прорвавшегося соперника.

5. Игра 2x2. На поле размечается прямоугольник 20x15 м. На противоположных его сторонах из стоек сооружается двое ворот. Два игрока играют против двух соперников. В воротах занимают место вратари. Задача защищающей команды – закрыть своих подопечных.

6. Игра 3x3. на поле размечается квадрат со сторонами 30 м. Три игрока действует против троих, как можно дольше сохранить мяч. Задача водящих состоит в том, чтобы с помощью активной игры за мяч и подстраховки партнеров, действующих против соперника с мячом, не дать осуществить точную передачу на свободное место. В ходе упражнения соперники при потере мяча меняются ролями.

7. Игра 4x4. На поле размещается квадрат со сторонами 35 м. Четыре игрока действуют против четырех соперников. Задача игроков, владеющих мячом, - играть

быстро, постоянно предлагая себя для передачи. Задача водящих заключается в опеке своего подопечного и сохранении одновременно контроля за действиями соперников в целях перехвата их передач. В игре побеждает команда, сумевшая первой сделать 15 передач подряд.

8. Игра 3x4. Игра проводится на участке поля размером 25x15 м. На одной стороне из его сторон сооружаются из двух стоек одни ворота. Их защищают три защитника, которые стремятся помешать быстрому продвижению вперед четырех нападающих. Для этого защитники, заняв выгодную позицию (середина поля), отходят с таким расчетом, чтобы заставить соперников продвигаться вперед медленно. Так, планомерно сдерживая продвижение нападающих, защитники концентрируют силы у опасной зоны перед воротами и здесь вступают в активную борьбу за мяч.

ТАКТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

Комбинации осуществляются в игровых эпизодах, когда команда владеет мячом, и при розыгрышах стандартных положений (при ведении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, а также при угловом, штрафном, свободном ударах и при вбрасывании мяча из-за боковой линии). Эффективным средством для отработки согласованности в действиях являются игровые упражнения на ограниченном участке поля с участием нескольких занимающихся в одни или двое ворот с выделением конкретной задачи. Например, в квадрате со стороной 30 м три игрока действуют против трех соперников. Побеждает команда, сумевшая забить больше голов за условленное время. Причем гол, забитый после проведения комбинации «стенка», засчитывается за 4.

«Стенка» - комбинация, состоящая из передач мяча в одно касание между двумя или несколькими игроками. Суть в следующем: игрок, на пути которого находится соперник, отдает мяч в сторону партнера, выполняющему роль стенки. Быстро переместившись на свободное место, он получает от партнера ответную передачу в одно касание. Передача делается в одно касание с таким расчетом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не теряя скорости бега.

«Треугольник» - комбинация, основанная на передаче мяча между тремя игроками. Она выполняется без смены мест, со сменой мест игроками и с отвлекающими действиями. Комбинации при розыгрыше начального удара. Организация острой атаки ворот соперников. При этом очень эффективны передачи мяча в свободную зону.

Комбинации при розыгрыше удара от ворот осуществляется так: вратарь выбивает мяч одному из открывшихся или же, правильно оценив обстановку, неожиданно для соперников посылает мяч в сторону, свободному защитнику, а сам устремляется к нему. Партнер возвращает ему мяч, а вратарь вбрасывает или выбивает его в поле.

Комбинации при розыгрыше штрафного или свободного ударов. При выполнении штрафного удара вблизи ворот соперников игроки должны стремиться как можно быстрее нанести прицельный удар по воротам. Быстрым перемещением на свободное место партнеры должны создать бьющему игроку возможность выбора лучшего варианта для нанесения удара или розыгрыша мяча. Цель комбинации при розыгрыше штрафного и свободного ударов на значительное расстояние от ворот противоположной команды – передвижение вперед посредством коротких передач.

Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии основаны на точном и дальнем броске мяча и согласованных действиях партнеров. Цель – сохранение мяча или

организация острой атаки ворот противоположной команды

КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Командные тактические действия – это определенная система ведения игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, располагающимися на поле в заранее установленном порядке. Основным средством обучения юных футболистов командным тактическим действиям – учебная игра. Закрепление и совершенствование командных тактических действий проводится в процессе товарищеских и календарных игр. Сначала подбирается менее сильный соперник, затем примерно равный и, наконец, более сильный. Цель – практическая проверка готовности команды в целом и каждого игрока, выявление недостатков, которые особенно проявляются во встречах с равной и более сильной командой.

Командные тактические действия в нападении

Осуществляются с помощью двух методов – быстрого прорыва и позиционного нападения. Быстрый прорыв начинается после успешного отражения атаки противоположной команды, когда игроки последней не успели организовать свою оборону. Осуществляется быстрый прорыв за счет длинной передачи мяча нападающему, находящемуся в непосредственной близости к штрафной площадке или за счет 2-3 передач в одно касание. Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперед с целью выявления слабых мест в обороне соперников и создания предпосылок для последующего быстрого вывода нападающих на ударную позицию. При позиционном нападении чаще всего используются перемещение игроков поперек поля, смена мест, игра «в стенку», скрещивание и индивидуальное обыгрывание защитников.

Командные тактические действия в защите

Организуются с учетом выбранной командой тактической системы игры. Методы: личная, зонная и комбинированная защита.

Личная защита – это действие игрока против определенного соперника, который постоянно мешает ему принимать мяч, вести его в сторону ворот, выполнять передачи мяча партнерам и наносить удары по воротам. Его можно применять или только в штрафной площади, или на своей половине поля, или же по всему полю.

Зонная защита – охрана игроками определенной зоны перед воротами, т.е. в ответственности каждого игрока за действия любого соперника, появившегося в его зоне.

Комбинированная защита – сочетания в действиях игроков личного и зонного методов, что заключается в переключении от игры «игроков против игрока» на игру в зоне, и наоборот. Пример, трем защитникам поручается с помощью метода личной защиты опекать трех нападающих соперников, четвертому же вменяется в обязанность расположиться позади партнеров так, чтобы суметь вовремя подстраховать их («чистильщик»); двум центральным защитникам вменяется в обязанность играть в указанной для каждого зоне, а двум крайним защитникам поручается персонально опекать двух крайних нападающих соперников; игрокам даются указания при приближении соперников с мячом к опасной зоне переключиться с зонной защиты на плотную личную опеку.

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные задачи медицинского обеспечения в футболе:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки футболистов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий футболом и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование – основная форма врачебного контроля в футболе. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные. Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Ежегодные медицинские обеспечения носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы футболистам на всех этапах обучения. Другая форма повторных обследований – текущие медицинские обследования (ТМО) проводятся на различных этапах годового цикла подготовки.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям). Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам. Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях СШ, главных судьях соревнований.

Нагрузки в футболе классифицируются:

- по характеру – тренировочные и соревновательные; специфические и неспецифические; локальные (1\6), частичные (1\3) и глобальные;
- по величине – малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);
- по направленности – развивающие отдельные двигательные способности или их компоненты, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства;

- по координационной сложности – выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, или связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

- по психической напряженности – предъявляющие различные требования к психическим возможностям спортсменов.

Вариативность тренировочных нагрузок

Важным условием рационального программирования тренировочного процесса является разнообразие (вариативность) занятий. Это предусматривает чередование нагрузок, отдельных микроциклов, различной избирательной направленности, неодинаковых по объему и интенсивности.

Так, в частности, в практике после серии напряженных тренировок используются так называемые разгрузочные, а также восстановительные микроциклы. Они предусматривают повышение и снижение объема и интенсивности применяемых средств, изменение характера упражнений. В разгрузочные дни рекомендуется проводить занятия своим видом спорта, но их интенсивность не должна превышать 13-15 процентов от максимальной.

Можно рекомендовать в планировании нагрузок и принцип «маятника», предусматривающий чередование специфических и неспецифических упражнений. Например, в первый день предусматривают 80 процентов упражнений своего вида спорта и 20 — неспецифических. Во второй день — 80 процентов неспецифических средств и 20 — специфических. В третий день — 90 процентов специфических и 10 процентов неспецифических. В четвертый день — соответственно 90 и 10 процентов. В пятый — 100 процентов специфических и в шестой — 100 процентов неспецифических. Это примерная схема, все зависит от конкретных задач, готовности спортсмена, но именно чередование специфических и неспецифических средств отдалает утомление. По каким признакам определить специфические и неспецифические средства?

К первым относятся те упражнения, которые: по характеру нервно-мышечных усилий соответствуют избранному виду спорта; по структуре самого движения напоминают избранный вид спорта; развивают группу мышц, несущую основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к неспецифическим средствам.

Доказано, что независимо от длительности подготовительного периода стабильные результаты спортсмен и команда могут показывать 2-2,5 месяца (это усредненные данные, а в принципе у каждого индивидуальные, но близкие к этим сроки). Дальше наступает утомление, и в программе тренировки следует предусматривать 6-7-дневный компенсаторный отдых. И так через каждые 2-2,5 месяца. В период компенсаторного отдыха следует снизить интенсивность занятий до 12—15 процентов от максимальной, перенести их в лес, на берег моря, озера и т.д. Другими словами, покинуть то место, где обычно проходят соревнования. Однако следует иметь в виду, что полный пассивный отдых давать не рекомендуется (исключение - больные, которым требуется лечение).

Снижение тренировочной нагрузки и переключение на другой характер мышечной деятельности имеют определенный физиологический смысл. Он состоит в том, что упражнения малой интенсивности способствуют оптимизации восстановительных процессов, обеспечивают более эффективную ликвидацию местного и общего утомления: усиливается кровообращение в мышцах, тканевый обмен, лучше используются малые нагрузки иной

энергетической направленности. Например, после большой аэробной нагрузки выполняются малые анаэробные нагрузки. Способствуют лучшему восстановлению и небольшие нагрузки, предусматривающие чередование работы мышцантагонистов. Повышению работоспособности и обеспечению полноценного восстановления помогает периодическое обновление программ занятий, системы средств и методов тренировки.

Известно, что при продолжительном использовании какого-либо одного вида нагрузки или тренировочного средства происходит замедление прироста специальной работоспособности. Развивается физиологический феномен привыкания. Чтобы обеспечить дальнейшее усиление функциональных возможностей, рекомендуют регулярную смену характера направленности тренировочных воздействий. В результате усиливается влияние на другие функции и системы организма, что обеспечивает более разностороннюю и эффективную реализацию его функциональных резервов.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	спортом			
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	$\approx 14/20$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых

				качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика Обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности	

				участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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, региональный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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).

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 привлечения тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом

специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечения иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер №61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1м)	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 с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на 1 тренера-преподавателя
11.	Свисток	штук	на 1 тренера-преподавателя
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
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	на тренера-преподавателя
18.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер №4)		14
20.	Мяч футбольный (размер №5)		12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
				Количество					
1	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер №4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-
3	Мяч футбольный (размер №5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6

обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 к ФССП);

Обеспечение спортивной экипировкой

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»									
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень интернет ресурсов

- Официальный сайт министерства спорта РФ (URL: <http://www.minsport.gov.ru/>)
- Олимпийский Комитет России (URL: <https://olympic.ru/>)
- Официальный сайт Федерации футбола России (URL: <https://rfs.ru/>)
- Официальный сайт Агентства Республики Коми по физической культуре и спорту (URL: <http://www.sportrk.ru/>)
- Библиотека международной спортивной информации (URL: <http://bmsi.ru/doc/>)
- Электронная библиотека (URL: <http://www.bibliofond.ru/>)
- Теория и методика физического воспитания спорта (URL: <https://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/futbol.html>)

Рекомендованная литература

1. Андреев С.Н. Футбол в школе: КН. Для учителя. – М.: Просвещение, 1986.
2. Л. Качани, Л.Горский Тренировка футболистов. Шпорт, словацкое физкультурное издательство, Братислава, 1984.
3. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Методические рекомендации по организации массовых соревнований по футболу. М., ФиС, 1987.
5. Чанади А. Футбол; Стратегия: Пер. с венг. /Предисл. Козловского В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Высш. Школа, 1980.
7. Алабин В.Г., Зверник В.И., Масловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. – Минск, 1974.
8. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. – М.: 1976.
9. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьника. – Минск, 1978.
10. Гуревич И.А. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Под редакцией А.А. Логинова, вып. 5. – Минск, 1975.
11. Кожевникова З.Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. – М.: 1971.
12. Кондратьева М.М. У нас во дворе. – М., 1977.
13. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения. М. -1973.
14. Николайшвили И.А. Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической подготовленности волейболистов. Автореферат диссертации. М, 1971.
15. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М., 1971.
16. Программа по физическому воспитанию в ПТУ. – М., 1977.
17. Романцов А.В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике. – Воронеж, 1970.
18. Чунин В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплекнокруговой форме. – Теория и практика физической культуры, № 10. М., 1977.
19. Шапкова А.Н., Зиновьев А.Н. Круговая форма тренировки – метод индивидуализации тренировочной нагрузки лыжни кА. – Теория и практика физической культуры и спорта, № 2. М., 1970.
20. Шолих М. Круговая тренировка.