



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САХАЛИН»**

Принято на педагогическом совете  
ОГАУ ДО  
«Спортивная школа «Сахалин»  
Протокол № 4 от «06» 04 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ОГАУ ДО  
«Спортивная школа «Сахалин»  
Е.В. Крючков  
\_\_\_\_\_ 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1000 от 16.12.2022 г.

г. Южно - Сахалинск  
2023 г.



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ»  
(ОГАУ «ЦСП»)**

почтовый адрес: улица Хабаровская, 49, офис 401

г.Южно-Сахалинск, 693000

тел. (4242) 671717

e-mail: [ogaucsp@sakhalin.gov.ru](mailto:ogaucsp@sakhalin.gov.ru)

ОКПО 43118835, ОГРН 1206500000156, ИНН/КПП 6501307643/650101001

---

---

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**о соответствии представленного проекта  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол» областного государственного автономного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Сахалин»  
(ОГАУ ДО «Спортивная школа «Сахалин»)**

*«06» марта 2023* года

Проект программы направлен на достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.


Проект программы отражает реализацию этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства по культивируемому виду спорта.

Проект включает сроки реализации этапов, возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, содержит характеристику и отличительные особенности учебно-тренировочного процесса по виду спорта, в том числе его программный материал, контрольные и контрольно-переводные нормативы, требования к результатам прохождения программы, материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации программы.

**Заключение:** Представленный ОГАУ ДО «Спортивная школа «Сахалин» проект дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» соответствует требованиям федерального стандарта спортивной подготовки, утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», проект составлен с учетом приказа Минспорта России от 14.12.2022 № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».


Проект программы представляет собой завершенный документ и рекомендуется к использованию в работе.

Начальник Управления  
по летним и зимним видам спорта

 Т.В. Бодряга

С заключением ознакомлен:

Должность Директор

  
\_\_\_\_\_

Крюков Е. В.  
ФИО

«06» марта 2023 г.

подпись

ФИО

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	16
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	17
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	25
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	30
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	30
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	34
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ.....	39
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки.....	40
4.2. Учебно-тематический план.....	95
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ...	101
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ...	102
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	102
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	106
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	108

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "футбол" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «футбол 11x11» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "футбол", утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1000 (далее - ФССП).

Программа разрабатывается в соответствии и на основании следующих нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127 «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

Закон Сахалинской области от 01 апреля 2013 года № 18-ЗО «О физической культуре и спорте в Сахалинской области».

Устава областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин» и других локальных нормативных актов областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин».

Программа направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа реализуется для детей и взрослых в областном государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин» (далее – Учреждение).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении определяется срок начала и окончания учебно-тренировочного процесса. Срок начала обучения (спортивного сезона) в Учреждении – 01 января календарного года, срок окончания – 31 декабря календарного года.

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.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:

- обеспечение соответствия Программы требованиям ФССП;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки;

- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
- совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;
- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- спортивный отбор детей;
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "футбол";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "футбол";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "футбол";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

При составлении Программы учитывались следующие принципы построения спортивной подготовки:

Направленность Программы на максимально возможные достижения (использование наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и

соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

Единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

Непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа спортивной подготовки, обеспечение преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

Взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление на соревнованиях соответствующего уровня).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Футбол – это командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый



популярный и массовый вид спорта в мире. В России футболом занимаются около 3 млн. человек и на данный момент — это самый массовый вид спорта. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Футбол — это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в

футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Многие выдающиеся спортсмены начинали свою спортивную биографию с увлечения футболом.

Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Наибольшей популярностью он пользуется среди детей и подростков в секциях футбола общеобразовательных школ и по месту жительства. Также футбол входит в программу физического воспитания высших учебных заведений, где включены факультативные занятия по футболу. Секции по футболу имеют и многие трудовые коллективы. Систематические тренировочные занятия и соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, организацию культурного досуга и активного отдыха широких масс трудящихся, что способствует повышению производительности труда. Важное значение придается занятиям футболом в Вооруженных Силах.

В местах коллективного отдыха - в парках, на пляжах, в походах, в оздоровительных лагерях - футбол является эффективным средством физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Футбол - это командная спортивная игра, с предельно активной двигательной деятельностью, результаты которой зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена, выявляемых в процессе соревнований.

Спортивная дисциплина «футбол» (ее еще называют классический футбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 90-120 метров длиной и 45-90 метров шириной, участвуют по 11 игроков от каждой команды (10 полевых игроков и 1 вратарь). Игра, состоящая из двух таймов по 45 минут, выигрывается командой, которая больше забьет голов.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Структура системы многолетней подготовки по виду спорта «футбол» предусматривает планирование и изучение материала на следующих этапах.

Таблица 1

Структура многолетней спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»

Наименование этапа	Краткое обозначение этапа	Период подготовки
начальной подготовки	НП - 1 г.о.	до одного года
	НП - 2 г.о.	свыше одного года
	НП - 3 г.о.	
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТ (СС) - 1 г.о.	начальной специализации (до 3-х лет)
	УТ (СС) - 2 г.о.	
	УТ (СС) - 3 г.о.	углубленной специализации (свыше 3-х лет)
	УТ (СС) - 4 г.о.	
	УТ (СС) - 5 г.о.	
совершенствования спортивного мастерства	ССМ	совершенствования спортивного мастерства
высшего спортивного мастерства	ВСМ	высшего спортивного мастерства

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки спортсмена. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в футболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход спортсмена от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
-----------------------------	------------------------------------	------------------------------	--------------------------

Этап начальной подготовки	3	7	14-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-21
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6-11
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	4-7

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие заниматься футболом, старше 7 лет, успешно сдавшие вступительные нормативы по общей и специальной физической подготовки, а также имеющие допуск врача – педиатра или врача по спортивной медицине для занятий избранным видом спорта.

Юные игроки получают разностороннюю физическую подготовку, осваивают основы техники футбола и игровые навыки, добиваются выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Отбор в группы начальной подготовки детей определен ФССП по виду спорта «футбол» и составляет 7 лет. Перевод на последующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно – переводных нормативов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) формируется на конкурсной основе из спортсменов, прошедших этап начальной подготовки и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке. Отбор в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) детей определен ФССП по виду спорта «футбол» и составляет 10 лет. Перевод на последующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно – переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из спортсменов, выполнивших второй спортивный разряд. На этом этапе осуществляется специализированная спортивная подготовка оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких результатов, позволяющих перейти на этап высшего спортивного мастерства. Отбор в группы совершенствования спортивного мастерства определен ФССП по виду спорта «футбол» и составляет 14 лет. Перевод на последующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно – переводных нормативов.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд. На этом этапе осуществляется специализированная спортивная подготовка оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких результатов, позволяющих войти в резервный или основной состав сборных команд РФ. .

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Максимальный 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	Этап высшего спортивного мастерства
Год подготовки	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	16	16	16	18	24
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	832	832	832	936	1248

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса допускается:

- объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- 1) Не превышена разница в уровне подготовке обучающихся двух спортивных разрядов или спортивных званий;

- 2) Не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- 3) Обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Тренировочные занятия в Учреждении должны начинаться не ранее 8:00, заканчиваться – не позднее 20:00.

Тренировочные занятия в Учреждении проходят согласно утвержденному в Учреждении расписанию тренировочных занятий групп спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в следующих формах:

- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные;
- иные.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием обучающихся.

Учебно-тренировочные сборы проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных сборах с учетом планирования участия обучающихся

в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Сахалинской области, календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

Таблица 4

## Учебно-тренировочные мероприятия

N 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	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	

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "футбол";

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

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

Учреждение вправе направлять обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на физкультурные и спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных



мероприятий Учреждения, и соответствующих положений (регламентов) об официальных физкультурных и спортивных соревнованиях.

Таблица 5

## Минимальные требования объема соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины "футбол"						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2

Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях обучающихся Учреждения осуществляется в соответствии с планом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Сахалинской области, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда. Составляя план соревновательной деятельности, в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того, чтобы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, т.к. различается состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Учреждение обеспечивает обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, а также питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в

обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении используются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Сахалинской области и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Обучение по Программе осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки, по физкультурным или спортивным мероприятиям, выраженные в часах.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	6	8	12	16	18	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						

	2	2	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)					
	14		12		6	4
Общая физическая подготовка	53	70	106	141	102	87
Специальная физическая подготовка	-	-	56	74	102	137
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	50	66	107	137
Техническая подготовка	140	178	218	149	84	87
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	8	43	96	187	324
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	24	28	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	15	12	66	74	103
Интегральная подготовка	106	145	127	216	252	349
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936	1248

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен проводиться в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельно подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям

многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Главной задачей в занятии с юными спортсменками является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к футболу. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменок. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменками, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, походы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки, педагогический смысл которых - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого тренер создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка — это источник его внутренних силы энергии.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания — это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками. Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога - всегда несет в себе положительный воспитательный заряд - веру, намечает хорошую перспективу для личности. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные. К

моральным относятся: проявления доброты, внимания, заботы; одобрительные обращения; снисхождение (прощение); проявления восхищения, радостного удивления; внушение уверенности; похвала, раскрывающая основание оценки (Молодец, теперь всем будет комфортно); проявление доверия; поручение ответственных дел; моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести: присуждение награды; открытка, игрушка-символ, бусинки, пуговицы; записка родителям; лакомство; грамота; выдача «хваляшек» - наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала); присвоение звания (самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака; также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и следующих основных воспитательных задач:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 7

## Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
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

Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>	В течение года
Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся		
<p>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)</p>	<p>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</p>	В течение года

Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
Развитие творческого мышления		
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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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 внесоревновательный 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также,

должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	«Ценности спорта. Честная игра»
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»
	4. Антидопинговая викторина	По назначению	(«Играй честно»)
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	3. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»
Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой и Годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	Инструкторская и судейская практика	В течение года	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; Понятие о системе оценивания футболистов, классификация ошибок и сбавки.
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства			

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая футболистов, начиная с учебно-тренировочного этапа, к организации занятий с младшими спортсменами.

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 года № 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 № 61238).

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастке вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

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.

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 областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 1 раза в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня или сауна, водные процедуры.

Таблица 10

Технологические режимы физических средств восстановления, используемые в соревновательном периоде подготовки футболистов

Физические средства восстановления	Технологические режимы	
	Вариант № 1 (Тонизирующая направленность)	Вариант № 2 (Релаксирующая направленность)
<b>Ручной массаж</b>	Работа выполняется на мышцах и соединительнотканых структурах с использованием приёмов: поглаживание, выжимание, вибрация от 1,5 до 2 мин, растирание от 1 до 2 мин., разминание на мышцах от 2 до 6 мин.	Преимущественное воздействие на соединительнотканые структуры с использованием приёмов: поглаживание, выжимание, вибрация от 1,5 до 2 мин., разминание от 2 до 6 мин. на рабочем сегменте
<b>Гидровоздействия</b>	Давление воды на уровне порога болевой чувствительности (1,3-2,5 атм.), время воздействия – до появления эритемы на массируемом сегменте, температура воды 20°С, продолжительность сеанса -15-17 мин.	Давление воды на уровне болевой чувствительности (1,3-2,5 атм.), время воздействия - до появления эритемы на массируемом сегменте, температура воды 38-40°С, продолжительность сеанса 15-17 мин.
<b>Вибровоздействия</b>	Вибромассаж области спины в сочетании с вибростимуляцией от 10-30 с на верхних и от 15-40 с - нижних конечностях	
<b>Термовоздействия</b>		Температура воздуха 70-90°С, отн. влажность – 10-15 %, выполняется в 2 захода в сауну до обильного потоотделения и первых неприятных ощущений (5-12 мин.)

Питание – основная биологическая потребность человеческого организма. От правильной организации питания зависит жизнеспособность, работоспособность и устойчивость человека к воздействиям внешней среды, а также полноценное развитие физических способностей растущего организма.

Для спортсменов рекомендуется следующее соотношение в распределении получаемой с пищей энергии: 15% общей калорийности рациона должно приходиться на долю белков; 60-65% - углеводов; 20-25% - жиров.

Базу питания футболистов составляют источники белка, необходимые всем спортсменам: нежирное мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты и бобовые. Все продукты должны быть приготовлены методом варения или тушения, категорически запрещены жареные блюда, поскольку они провоцируют рост жировой массы.

**Группа молочных продуктов:** обезжиренный творог, сыр и кисломолочные продукты – они должны присутствовать в питании ежедневно.

Важной группой рациона футболистов являются крупы: гречневая, перловая, овсяная. Крупы можно использовать для приготовления каш или в качестве гарнира к основным блюдам из нежирных продуктов. В питании футболистов нежелательны привычные гарниры: макароны, рис, картофель.

Не менее важную роль в питании спортсменов, занимающихся футболом, составляют овощи и фрукты, которые лучше употреблять в свежем виде или после незначительной термообработки. Овощи и фрукты являются источниками жизненно важных витаминов и микроэлементов.

Из овощей предпочтительны кабачки, сладкий перец, баклажаны, огурцы, репчатый и зеленый лук, зелень всех видов, помидоры, редис, капуста, морковь и свекла; из фруктов – лимоны, гранаты, сливы и яблоки, виноград, апельсины, вишня, абрикосы, черешня, а также ягоды всех видов и сортов.

В суточном рационе питьевой режим играет важную роль, спортсмену необходимо четко контролировать количество выпиваемой жидкости, так как жидкость поступает с первым блюдом, овощами или фруктами. Следует пить воду, натуральные соки из овощей и несладкие фруктовые, отвар шиповника, лимонный напиток с медом, морсы с медом. По утрам спортсменам желательно пить напиток с соком лимона и медом. Он придает энергию, формирует запас витамина С для активных нагрузок.

Организация рационального питания футболистов предполагает и определенный режим, который включает в себя распределение приема пищи в течение дня, кратность питания, а также употребление специальных продуктов спортивного питания и биологических добавок. Режим предусматривает соблюдение времени приема пищи и интервалов между приемами пищи, энергетической ценности каждого приема пищи и связь с остальными видами деятельности в течение дня. Физиологичным является 4-

х разовый прием пищи с базовым распределением энергоценности на завтрак и ужин – 25%, обед – 35%, полдник – 15%. При режиме дня, предусматривающем одно, два или три тренированных занятия в день количество приемов пищи увеличивается до 5-6 раз с изменением энергоценности соответственно.

**Питание перед соревнованием** преследует 2 цели: обеспечить достаточное количество энергии и жидкости. Этот прием пищи должен состоять главным образом из сложных углеводов и жидкости. Если количество пищи было большим, то физическую активность желательно начинать через 3,5-4 ч после еды. За 2-3 ч до начала физической нагрузки возможно потребление небольшого количества пищи. За день перед соревнованиями в рацион включается большое количество углеводов. Питьевой режим: за 2 ч перед последним приемом пищи рекомендуют 250-450 мл жидкости; в ходе последнего перед соревнованием перекусом 150-255 мл жидкости.

**Питание в ходе соревнований** предполагает обеспечение необходимым количеством энергии. Целью является поддержание уровня глюкозы в крови. Наиболее общепринятый подход является употребление примерно 100-200 мл спортивных напитков, содержащих углеводы, каждые 15-20 мин. Следует учитывать, что указанное количество может варьировать в зависимости от температуры окружающей среды, веса гимнастки и т.п.

Через 2-3 часа после начала соревнований в 10 минутном перерыве рекомендуется легкий перекус в виде нескольких крекеров с небольшим количеством спортивного напитка.

**Питание после соревнований.** Наиболее благоприятным для восстановления гликогена мышц является прием углеводов в течение первого часа после окончания физической активности. Рекомендуется употребление углеводной пищи, энергоценность которой составляет примерно 200-400 ккал непосредственно после физической нагрузки. Еще 200-300 ккал в основном за счет углеводов необходимо получить в течение последующих нескольких часов.

Строгое соблюдение футболистами режима питания на фоне усиленной физической нагрузки позволяет обеспечивать высокие спортивные результаты при сохранении хорошего их здоровья.

Режим дня должен соответствовать гигиеническим нормам длительности сна, бодрствования, предусматривать достаточное пребывание на свежем воздухе, осуществление оздоровительных и профилактических мероприятий, проведение занятий, а для спортсменок - тренировок.

Сон – это отдых, обеспечивающий функциональное восстановление всех физиологических систем, в первую очередь клеток коры головного мозга. Продолжительность сна уменьшается с возрастом человека от 10 часов в возрасте 6-7 лет до 8 часов ночного сна к 17-18 годам.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

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.

Результатом реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «футбола» является:

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.

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 их 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 и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования



спортивного мастерства.

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 их 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда "кандидат

в мастера спорта" или спортивного звания "мастер спорта России" не реже одного раза в два года;

– достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная аттестация обучающихся.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступлений, обучающихся на соревнованиях.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям Программы, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающихся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, при наличии вакантных мест.

#### **Основные требования к контролю:**

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

При проведении аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

К требованиям промежуточной аттестации могут применяться специализированные интегральные тесты РФС (рисунок 1-9), а также специализированные тесты на оценку результата освоения теоретической подготовки.

# ВЕДЕНИЕ МЯЧА

1

## Применение теста на этапах подготовки

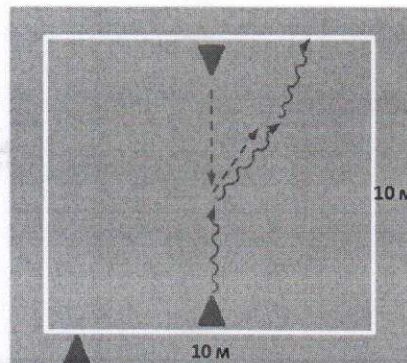
6-9 лет М	6-9 лет М+В	6-9 лет М+В+С	6-9 лет М+В+С+П	10-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
--------------	----------------	------------------	--------------------	-----------	--------	--------	--------	--------	-----------

### Название теста:

#### «Игра 1х1 – взятие линии»

### Организация теста:

- поле 10х10 м
- 3 игрока, равные по уровню подготовленности
- игра 1х1, нападающий против защитника
- исходное положение: нападающий и защитник на лицевых линиях поля
- задача нападающего – обыграть защитника с помощью ведения и пересечь лицевую линию
- задача защитника – отобрать мяч у нападающего и пересечь его лицевую линию
- продолжительность 1 игры – до взятия линии или выхода мяча за пределы поля
- после одной игры в атаке нападающий переходит на место защитника
- в ходе одной серии каждый игрок поочередно 1 раз атакует, 1 раз обороняется, 1 раз отдыхает
- всего каждый игрок выполняет в одной серии 5 атак
- выполняется 2 серии, пауза отдыха между сериями – 2 минуты



### Оценка действий в атаке:

- **1 балл** – нападающий обыгрывает защитника и пересекает с мячом лицевую линию

### Определение итоговой оценки:

- суммируется количество баллов, набранное игроком в двух сериях за 10 атак

### Итоговая оценка:

- **9 – 10 баллов:** «отлично»
- **7 – 8 баллов:** «хорошо»
- **5 – 6 баллов:** «удовлетворительно»
- **0 – 4 балла:** «неудовлетворительно»

Рисунок 1. Ведение мяча.

## УДАР

2

## Применение теста на этапах подготовки

6-9 лет М	6-9 лет М+В	6-9 лет М+В+С	6-9 лет М+В+С+П	10-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
--------------	----------------	------------------	--------------------	-----------	--------	--------	--------	--------	-----------

## Название теста:

## «Игра 1х1 в 2 ворота»

## Организация теста:

- поле 15х10 м
- мини-футбольные ворота на лицевой линии защитника; 6-метровая зона, из-за пределов которой должен наносить удар нападающий
- малые ворота или ворота из конусов шириной 1.5 м на лицевой линии нападающего
- 3 игрока, равные по уровню подготовленности
- исходное положение: нападающий и защитник на лицевых линиях поля, одновременно начинают движение к центру поля
- игра 1х1, нападающий против защитника
- задача нападающего – обыграть защитника и забить мяч в мини-футбольные ворота ударом из-за 6-метровой линии
- задача защитника – перехватить или отобрать мяч и забить гол в ворота нападающего
- продолжительность 1 игры – до забитого гола или выхода мяча за пределы поля
- после одной игры в атаке нападающий переходит на место защитника
- в ходе одной серии каждый игрок поочередно 1 раз атакует, 1 раз обороняется, 1 раз отдыхает
- всего каждый игрок выполняет в одной серии 5 атак
- выполняется 2 серии, пауза отдыха между сериями – 2 минуты

## Оценка действий в атаке:

- 1 балл – нападающий забивает мяч в ворота

## Определение итоговой оценки:

- суммируется количество баллов, набранное игроком в двух сериях за 10 атак

## Итоговая оценка:

- 9 – 10 баллов: «отлично»
- 7 – 8 баллов: «хорошо»
- 5 – 6 баллов: «удовлетворительно»
- 0 – 4 балла: «неудовлетворительно»

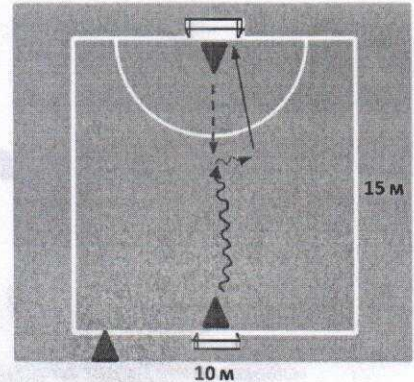


Рисунок 2. Удар.

## ФИНТЫ

3

### Применение теста на этапах подготовки

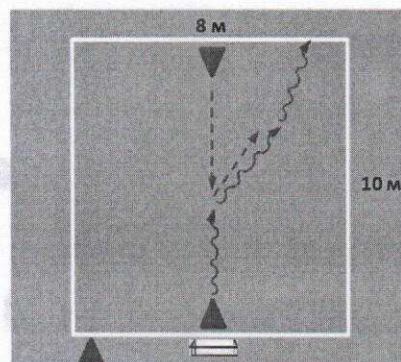
6-9 лет М	6-9 лет М+В	6-9 лет М+В+С	6-9 лет М+В+С+П	10-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
--------------	----------------	------------------	--------------------	-----------	--------	--------	--------	--------	-----------

#### Название теста:

#### «Игра 1x1 с разными заданиями»

#### Организация теста:

- поле 10x8 м
- малые ворота или ворота из конусов шириной 1.5 м на лицевой линии нападающего
- 3 игрока, равные по уровню подготовленности
- игра 1x1, нападающий против защитника
- исходное положение: нападающий и защитник на лицевых линиях поля
- задача нападающего – обыграть защитника с помощью финтов и пересечь лицевую линию
- задача защитника – отобрать мяч у нападающего и забить гол в малые ворота
- продолжительность 1 игры – до взятия линии или выхода мяча за пределы поля
- после одной игры в атаке нападающий переходит на место защитника
- в ходе одной серии каждый игрок поочередно 1 раз атакует, 1 раз обороняется, 1 раз отдыхает
- всего каждый игрок выполняет в одной серии 5 атак
- выполняется 2 серии, пауза отдыха между сериями – 2 минуты



#### Оценка действий в атаке:

- **1 балл** – нападающий обыгрывает защитника и пересекает с мячом лицевую линию

#### Определение итоговой оценки:

- суммируется количество баллов, набранное игроком в двух сериях за 10 атак

#### Итоговая оценка:

- **9 – 10 баллов:** «отлично»
- **7 – 8 баллов:** «хорошо»
- **5 – 6 баллов:** «удовлетворительно»
- **0 – 4 балла:** «неудовлетворительно»

Рисунок 3. Игра 1x1.

## ОТБОР МЯЧА

4

Применение теста на этапах подготовки

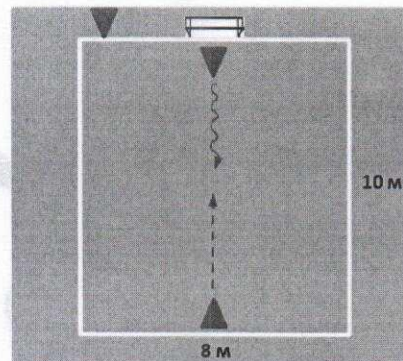
6-9 лет М	6-9 лет М+В	6-9 лет М+В+С	6-9 лет М+В+С+П	10-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
--------------	----------------	------------------	--------------------	-----------	--------	--------	--------	--------	-----------

**Название теста:**

**«Игра 1х1 с разными заданиями»**

**Организация теста:**

- поле 10х8 м, 1 мини-футбольные ворота
- 3 игрока, равные по уровню подготовленности
- игра 1х1, защитник против нападающего
- исходное положение: защитник и нападающий на лицевых линиях поля
- задача защитника – отобрать мяч у нападающего и забить гол в ворота
- задача нападающего – обыграть защитника и пересечь лицевую линию
- продолжительность 1 игры – до гола в ворота, взятия линии или выхода мяча за пределы поля
- после одной игры в обороне защитник переходит на место нападающего
- в ходе одной серии каждый игрок поочередно 1 раз обороняется, 1 раз атакует, 1 раз отдыхает
- всего каждый футболист выполняет в одной серии 5 игр в обороне
- выполняется 1 серия из 15 игр



**Оценка действий в обороне:**

➤ **1 балл** – защитник не даёт себя обыграть\*

\* 1 балл дополнительно начисляется защитнику за забитый после отбора гол

**Определение итоговой оценки:**

- суммируется количество баллов, набранное игроком в двух сериях за 10 единоборств в обороне

**Итоговая оценка:**

- **9 – 10 баллов:** «отлично»
- **7 – 8 баллов:** «хорошо»
- **5 – 6 баллов:** «удовлетворительно»
- **0 – 4 балла:** «неудовлетворительно»

Рисунок 4. Игра 1х1.

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА

5

Применение теста на этапах подготовки

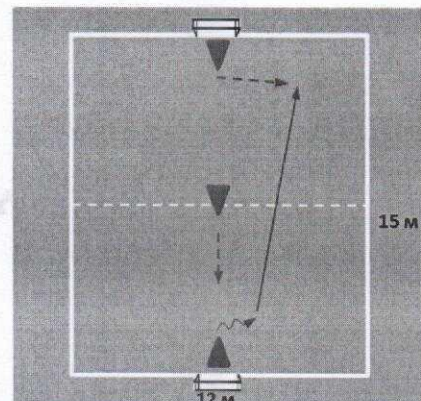
6-9 лет М	6-9 лет М+В	6-9 лет М+В+С	6-9 лет М+В+С+П	10-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
--------------	----------------	------------------	--------------------	-----------	--------	--------	--------	--------	-----------

Название теста:

**«Игровое упражнение 2х1»**

Организация теста:

- поле 15х10 м
- 2 малых ворот шириной 1.5 м на лицевых линиях
- центральная линия, которую нельзя пересекать нападающим (каждый играет на своей половине)
- 3 игрока, равные по уровню подготовленности
- игра 2х1, 2 нападающих против 1 защитника
- исходное положение: нападающие на лицевых линиях, защитник в центре поля
- задача пары нападающих – выполнять передачи друг другу, открываясь на своей половине поля
- задача защитника - перехватить или отобрать мяч и забить гол в малые ворота
- продолжительность 1 игры – 30 сек, если в течение этого времени мяч выходит за пределы поля или забивается гол, то игра продолжается другим мячом
- после одной игры в обороне защитник меняется местами с одним из нападающих
- в ходе одной серии каждый игрок поочередно 2 раза атакует и 1 раз обороняется
- всего в одной серии выполняется 3 игры, ведется подсчет выполненных каждым игроком точных передач партнёру за 2 игры в атаке
- выполняется 1 серия



Оценка действий в атаке:

- **0.5 балла** – точная передача партнёру; результат с неполным числом округляется в большую сторону, например, **6.5 = 7 баллов**

Определение итоговой оценки:

- суммируется общее количество баллов, набранное игроком за 2 игры в атаке

Итоговая оценка:

- **9 – 10 баллов:** «отлично»
- **7 – 8 баллов:** «хорошо»
- **5 – 6 баллов:** «удовлетворительно»
- **0 – 4 балла:** «неудовлетворительно»

Рисунок 5. Игровое упражнение 2х1.



## ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА

6

Применение теста на этапах подготовки

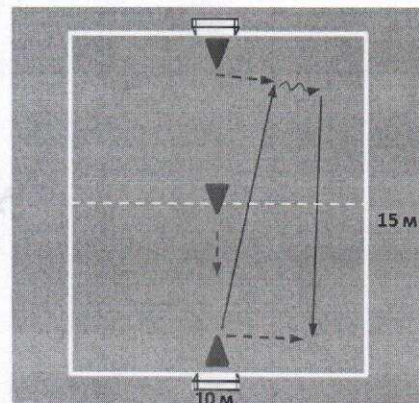
6-9 лет М	6-9 лет М+В	6-9 лет М+В+С	6-9 лет М+В+С+П	10-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
--------------	----------------	------------------	--------------------	-----------	--------	--------	--------	--------	-----------

Название теста:

**«Игровое упражнение 2х1»**

Организация теста:

- поле 15х10 м
- 2 малых ворот шириной 1.5 м на лицевых линиях
- центральная линия, которую нельзя пересекать нападающим (каждый играет на своей половине)
- 3 игрока, равные по уровню подготовленности
- игра 2х1, 2 нападающих против 1 защитника
- исходное положение: нападающие на лицевых линиях, защитник в центре поля
- задача пары нападающих – выполнять передачи друг другу, принимая мяч так, чтобы его не перехватил или отобрал защитник
- задача защитника - перехватить или отобрать мяч и забить гол в малые ворота
- продолжительность 1 игры – 30 сек, если в течение этого времени мяч выходит за пределы поля или забивается гол, то игра продолжается другим мячом
- после одной игры в обороне защитник меняется местами с одним из нападающих
- в ходе одной серии каждый игрок поочередно 2 раза атакует и 1 раз обороняется
- всего в одной серии выполняется 3 игры, ведется подсчет выполненных каждым игроком точных передач партнёру за 2 игры в атаке
- выполняется 1 серия



Оценка действий в атаке:

- **0.5 балла** – приём мяча, после которого выполнена точная передача партнёру; результат с неполным числом округляется в большую сторону, например, **6.5 = 7 баллов**

Определение итоговой оценки:

- суммируется общее количество баллов, набранное игроком за 2 игры в атаке

Итоговая оценка:

- **9 – 10 баллов:** «отлично»
- **7 – 8 баллов:** «хорошо»
- **5 – 6 баллов:** «удовлетворительно»
- **0 – 4 балла:** «неудовлетворительно»

Рисунок 6. Игровое упражнение 2х1.

## ВЫБОР ПОЗИЦИИ, ОТКРЫВАНИЕ

7

Применение теста на этапах подготовки

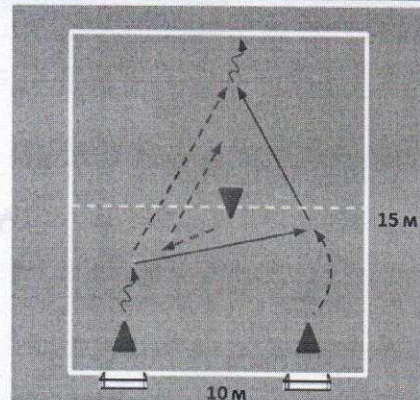
6-9 лет М	6-9 лет М+В	6-9 лет М+В+С	6-9 лет М+В+С+П	10-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
--------------	----------------	------------------	--------------------	-----------	--------	--------	--------	--------	-----------

**Название теста:**

**«Игра 2х1 с разными заданиями»**

**Организация теста:**

- поле 15х10 м, центральная линия посередине поля
- 2 малых ворот шириной 1.5 м на лицевой линии пары нападающих
- 3 игрока, равные по уровню подготовленности
- игра 2х1, 2 нападающих против 1 защитника
- исходное положение: нападающие на лицевой линии, защитник в центре поля
- задача нападающих – обыграть защитника и пересечь с ведением мяча его лицевую линию, используя комбинации «игра в стенку», «забегание», «скрещивание»; положение «вне игры» действует на половине поля защитника
- задача защитника – противодействовать атакующим комбинациям нападающих, при перехвате или отборе мяча – забить гол в один из двух малых ворот
- продолжительность 1 игры – до выхода мяча за пределы поля или забитого гола
- после одной игры в обороне защитник меняется местами с одним из нападающих
- в ходе одной серии каждый игрок поочередно 2 раза атакует и 1 раз обороняется
- всего в одной серии выполняется 15 игр: каждый игрок 5 раз обороняется и 10 раз атакует
- выполняется 1 серия



**Оценка действий в атаке:**

- **1 балл** – нападающие забивают гол – заводят мяч за лицевую линию защитника (засчитывается каждому игроку)

**Определение итоговой оценки:**

- суммируется общее количество баллов, набранное игроком за 10 атак

**Итоговая оценка:**

- **9 – 10 баллов:** «отлично»
- **7 – 8 баллов:** «хорошо»
- **5 – 6 баллов:** «удовлетворительно»
- **0 – 4 балла:** «неудовлетворительно»

Рисунок 7. Игровое упражнение 2х1.

## СОКРАЩЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА

8

### Применение теста на этапах подготовки

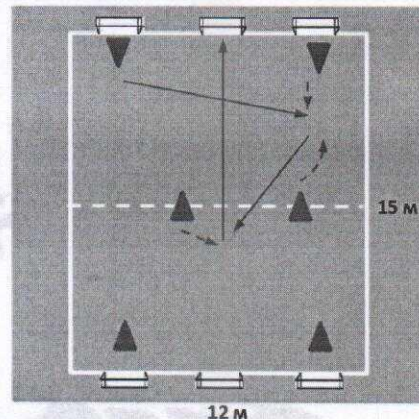
6-9 лет М	6-9 лет М+В	6-9 лет М+В+С	6-9 лет М+В+С+П	10-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
--------------	----------------	------------------	--------------------	-----------	--------	--------	--------	--------	-----------

#### Название теста:

#### «Игра 4х2»

#### Организация теста:

- поле 15х12 м
- 6 малых ворот шириной 1.5 м на лицевых линиях поля
- 3 пары игроков, равные по уровню подготовленности
- игра 4х2, 2 пары нападающих против 2 защитников
- исходное положение: нападающие на лицевых линиях, защитники в центре поля
- задача нападающих – выполнять проникающие передачи низом от одной пары другой паре, нельзя выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре в 1 касание
- задача защитников – противодействовать проникающим передачам от одной пары нападающих к другой, сокращая пространство и оказывая на них давление; при перехвате или отборе мяча – забивать гол в один из трёх малых ворот
- особое внимание обращается на перемещения защитников при выполнении страховки (по диагонали) и правильность передвижения без мяча (исключить приставной шаг)
- продолжительность 1 игры – до выхода мяча за пределы поля или забитого гола
- после одной игры в обороне защитники меняются местами с одной из пар нападающих
- в ходе одной серии каждая пара игроков поочередно 1 раз обороняется и 2 раза атакует
- всего в 1 серии = 3 игры, подсчитываются набранные каждым игроком баллы при игре в обороне
- время одной игры в отборе для обороняющейся пары – 45 сек, если в течение этого времени мяч выходит за пределы поля или забивается гол, то игра продолжается другим мячом;
- до ввода мяча в игру время останавливается и фиксируется «чистое» время игры в отборе
- выполняется 1 серия



#### Оценка действий в обороне:

- **1 балл** – пара защитников перехватывает, отбирает мяч или вынуждает нападающего потерять мяч (сделать неточный пас за пределы поля, потерять мяч при приеме и т.п.), балл присуждается каждому игроку
- **+1 балл** – защитнику, который забивает гол после перехвата или отбора мяча

#### Определение итоговой оценки:

- суммируется общее количество баллов, набранное защитником в двух сериях

#### Итоговая оценка:

- **9 – 10 баллов:** «отлично»
- **7 – 8 баллов:** «хорошо»
- **5 – 6 баллов:** «удовлетворительно»
- **0 – 4 балла:** «неудовлетворительно»

Рисунок 8. Игра 4х2.

## ПРЕССИНГ

9

### Применение теста на этапах подготовки

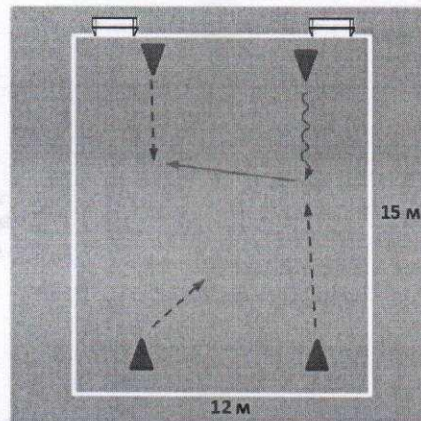
6-9 лет М	6-9 лет М+В	6-9 лет М+В+С	6-9 лет М+В+С+П	10-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
--------------	----------------	------------------	--------------------	-----------	--------	--------	--------	--------	-----------

#### Название теста:

#### «Игра 2х2 с разными заданиями»

#### Организация теста:

- поле 15х12 м
- 2 малых ворот шириной 1.5 м на лицевой нападающих
- 2 пары игроков, равные по уровню подготовленности
- игра 2х2, нападающие против защитников
- исходное положение: обе пары на лицевых линиях
- задача пары нападающих – обыграть защитников
- и завести мяч за их лицевую линию
- защитники сокращают пространство и прессингуют нападающих; при перехвате или отборе мяча защитники забивают гол в малые ворота
- продолжительность 1 игры – до забитого гола или выхода мяча за пределы поля
- после одной игры в атаке нападающие переходят на место защитников
- в ходе одной серии каждая пара игроков поочередно 1 раз обороняется и 1 раз атакует
- всего в одной серии выполняется 10 атак: 5 атак одной парой, 5 атак – другой парой
- выполняется 1 серия



#### Оценка действий в обороне:

- **1 балл** – пара защитников не пропускает гол (не дает соперникам завести мяч за лицевую линию)\*
- **+ 1 балл** – дополнительно начисляется защитнику за забитый после перехвата гол

#### Определение итоговой оценки:

- суммируется общее количество баллов, набранное защитником за 5 игр в обороне

#### Итоговая оценка:

- **9 – 10 баллов:** «отлично»
- **7 – 8 баллов:** «хорошо»
- **5 – 6 баллов:** «удовлетворительно»
- **0 – 4 балла:** «неудовлетворительно»

Рисунок 9. Игра 2х2.

## Теоретические тесты:

## Тест 1.

1. Футбол в переводе с английского означает:

- А) мячом и ступней;
  - Б) ручной мяч;
  - В) бей головой.
- (мячом и ступней)

2. Футбольный матч состоит из частей, которые называются:

- А) сетом;
  - Б) периодом;
  - В) таймом;
  - Г) игрой.
- (таймом)

3. Продолжительность футбольного тайма, в минутах?

- А) 45;
- Б) 20;
- В) 90;
- Г) 40.

(45 минут)

4. Организатор мирового первенства по футболу:

- А) НХЛ;
  - Б) Олимпийский организационный комитет;
  - В) ФИФА;
  - Г) Coca-Cola.
- (ФИФА)

5. Этот нападающий признан лучшим футболистом на планете. Трехкратный чемпион мира. Его именем назван кофе, популярный в России в конце 20-го века. Этот игрок сборной Бразилии известен, как:

- А) Луис Рональдо;
  - Б) Пеле;
  - В) Диего Марадона;
  - Г) NesCafe.
- (Пеле)

6. Сборная какой страны первой в истории футбола получила высший титул - чемпион мира?

- А) Бразилия;
- Б) Уругвая;
- В) Аргентина;
- Г) СССР.

(Уругвай)

7. В каком году впервые прошло мировое первенство по футболу?

- А) в 1970;
- Б) в 1980;

- В) в 2000;
- Г) в 1930
- (в 1930)

8. За сборную какой страны играл легендарный футболист Диего Марадона?

- А) Бразилии;
- Б) Аргентины;
- В) Уругвая;
- Г) России
- (Аргентины)

9. Название страны, являющейся родиной футбола?

- А) США;
- Б) Англия;
- В) Голландия;
- Г) Германия.
- (Англия)

10. Сборной команде какой страны достался титул чемпиона мира по футболу в 2014 году?

- А) Германия;
- Б) Россия;
- В) Бразилия;
- Г) Португалия.
- (Германия)

11. Что такое «офсайд»?

- А) «вне игры»;
- Б) нарушение;
- В) удаление;
- Г) окончание матча.
- («вне игры»)

12. Кто судит футбольный официальный матч?

- А) зрители;
- Б) главный тренер;
- В) арбитр;
- Г) члены государственной комиссии.
- (арбитр)

13. Что подразумевает судья, показывая игрокам «желтую карточку»?

- А) предупреждение;
- Б) замена игрока;
- В) удаление;
- Г) штрафной.
- (предупреждение)

14. Штрафной удар по воротам с расстояния 11 метров называется:

- А) гол;

- Б) буллит;
- В) пенальти;
- Г) аут.  
(пенальти)

15. Место проведения первого мирового турнира по футболу?

- А) Москва (СССР);
- Б) Ленинград (СССР);
- В) Мотевидео (Уругвай);
- Г) Буэнос-Айрес (Аргентина).  
(Мотевидео (Уругвай))

### Тесты других видов подготовки

#### 1. Оценка оперативной памяти игровой ситуации.

Определяется по методике предъявления тактической ситуации на карточке с последующим воспроизведением ее на чистом, специально изготовленном бланке. Карточка предъявляется футболисту на 2 секунды. Оценка за оперативную память определяется по количеству и характеру допущенных ошибок. К числу существенных ошибок относится нанесение лишнего символа игрока, отсутствие его или абсолютно неправильное воспроизведение. Кроме того, к одной грубой ошибке приравнивается наличие трех мелких. Оценка на каждую попытку выставляется по шкале:

- а) отсутствие грубых, 1—2 несущественных = 5,
- б) одна грубая ошибка = 4,
- в) две»-»= 3,
- г) три»= 2,
- д) четыре и более = 1.

Всего используются три последовательно нарастающих по трудности задания. Полученные оценки усредняются. Пример карточки с тактической ситуацией.

#### 2. Оценка способности к вероятностному прогнозированию.

В ходе состязаний футболистам приходится непрерывно решать всё новые и новые задачи, как правило, в условиях дефицита времени. Атакующий спортсмен должен предугадывать события для того, чтобы в ответ на предполагаемое ответное действие соперника сыграть неожиданно, в отдельных случаях «нелогично» для данной ситуации с целью получить хоть на мгновение преимущество в позиции, во времени и реализовать это

преимущество.

Обороняющиеся полевые игроки и вратари обязаны предугадывать события, в связи с тем, что атакующие имеют преимущество во времени. Для оценки этой способности очень важны наблюдения тренера за футболистами в процессе подвижных игр и состязаний. В результате всех испытаний каждый может набрать Мх 1 очко. Кол-во набранных очков характеризует уровень этой способности. Периодически повторяемые испытания дают возможность судить о темпах развития способности у каждого футболиста.

### 3. Оценка решительности, стойкости, настойчивости в достижении цели.

Можно принять условно: высокий уровень развития решительности и стойкости за 0,5 очка; средний (решительность, стойкость проявляются не во всех ситуациях) за 0,3 очка; низкий уровень (решительность, стойкость проявляют редко, только в простых ситуациях, когда спортсмену ничего не угрожает) за 0,1 очка.

### 4. Оценка интереса к занятиям футболом.

В процессе отбора необходимо выявить из массы наиболее увлеченных игрой подростков. Это важно потому, что дети, подростки, проявляющие постоянный, не ослабевающий интерес к футболу, имеют наибольшие предпосылки для овладения техникой, тактикой игры и совершенствования в ней.

Степень интереса к футболу следует оценивать по количеству признаков, характеризующих отношение детей к футболу. Каждый признак повышенного интереса к футболу оценить в 0,1 очка, а признак, характеризующий недостаточный интерес или отсутствие его к футболу, — минус 0,1 очка.

### 6. Оценка игрового мышления и ориентировки. Важнейшим психическим качеством, трудновоспитуемым и не компенсируемым, является игровое мышление и ориентировка.

Рекомендуется применять экспертный метод оценки тренерами по специальной схеме наблюдения и выставления оценок: — привлекаются не менее 3-х квалифицированных тренеров. Испытание проводится в условиях мини-футбола. Каждый испытуемый получает возможность принять участие в 4—5 контрольных встречах, играя с разными партнерами, против разных противников. Главное внимание следует обращать на характеристики, по которым можно судить об уровне игрового мышления: а) быстрота ориентировки и выбора решения; б) эффективность принятых решений, правильность выбора приемов и средств для их



осуществления; в) способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций.

Рекомендуется использовать эмпирически разработанную шкалу оценок: оценка «5» — испытуемый проявил высокий уровень оперативного тактического мышления. Игровые задачи во всех случаях решались быстро и правильно, было выражено чувство предвидения динамики развития игровых событий и зачастую выбирались нестандартные эффективные решения; оценка «4» — проявлялась достаточно хорошая ориентировка, но не во всех случаях. Иногда находились хотя и приемлемые, но не самые лучшие варианты решения возникающих задач. Или наоборот, в наиболее сложных эпизодах задерживались с выбором решения и, действуя несвоевременно, запаздывали с исполнительной частью действия, что позволяло противнику разгадывать намеченный план и мешало его реализации; оценка «3» — часто (более чем в 50—60%) случаев допускали ошибки тактического порядка или затрачивали лишнее время на обдумывание и выбор способов действия; оценка «2» — очень медленно ориентировались и принимали не эффективные решения, так как им не хватало времени на обдумывание хода, они действовали чаще всего наугад, отбивая мяч без адреса. Все оценки суммируются и усредняются.

#### 7. Оценка игровой агрессивности и бойцовских качеств

Этот показатель определяется экспертами в процессе наблюдения за детьми при игре в мини-футбол.

Рекомендуется фиксировать следующие характеристики:

- а) активность (стремление к организации игры и участию во многих эпизодах), нацеленность на борьбу и полная отдача сил в игре;
- б) настойчивость при отборе мяча и продолжение действий с целью овладеть им сразу же после его потери;
- в) смелость и решительность вступления в борьбу с проявлением риска по отношению к себе;
- г) выдержка и самообладание при неудачах и неблагоприятных условиях протекания борьбы.

Оценка «5» — если на протяжении всей игры и во всех случаях проявлялся высокий уровень отмеченных выше психо-игровых характеристик.

Оценка «4» — если проявлялись характеристики, но не во всех случаях.

Иногда было заметно влияние неблагоприятных факторов на эмоционально-волевою сферу психики. Игрок мог отличиться высоким уровнем одних, но низким уровнем других признаков.

Оценка «3» — получают ее те, кто по изучаемым показателям проявлял себя с положительной стороны лишь в благоприятных условиях.

Оценка «2» — ставится тогда, когда испытуемые в игре не «зажигались»,

вели себя вяло и безынициативно, поникали при первых же неудачах, уклонялись от обострения борьбы. Оценки экспертов суммируются и усредняются.

#### 8. Диагностика игровой одаренности.

Задача заключается в определении способностей к взаимодействию, ориентировке, скорости действий, инициативности и настойчивости, рациональности и оригинальности оперативных решений, концентрации внимания и координации движений

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки**

Таблица 11

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			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.	Ведение мяча 3 x 10 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

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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 3 x 10 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 3 x 10 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"	

	лет)	юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"
--	------	--

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	не более	
			8,30	8,60
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	
			18	15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по	количество	не менее	

	воротам (10 ударов)	попаданий	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	
			18	15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Разработка программного материала основана на специфике вида спорта «футбол», особенностях системы соревнований в каждой возрастной группе, возрастной динамики личностных и физических качеств, задач, которые необходимо решать на каждом этапе многолетней подготовки футболистов.

##### **Этап начальной подготовки (7-9 лет):**

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств, развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся предмет.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Формирование потребности в регулярных занятиях футболом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
5. Участие в соревнованиях внутришкольного и городского уровня.

##### **Учебно-тренировочный этап (10-14 лет)**

1. Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
2. Совершенствование физической подготовки (координация, реакции на движущийся объект).
3. Планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок и достижение высокого уровня функциональной подготовленности.
4. Базовая техническая подготовка – освоение и совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп.
5. Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.

##### **Этап совершенствования спортивного мастерства (15 лет и старше)**

1. Совершенствование специально-физической подготовленности футболистов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, втроекратно превосходящих соревновательные нагрузки.



3. Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов.

4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства.

5. Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;

6. Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности. Активная соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования, выполнение норматива I спортивного разряда.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки**

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки футболистов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок.

Основными документами являются годовой тренировочный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение тренировочного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах.

Планирование годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

**Микроциклом** называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней).

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

Основными внешними признаками микроцикла 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, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура 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 (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В футболе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Таблица 15

<b>МАКРОЦИКЛ</b>						
<i>Периоды</i>						
Подготовительный			Соревновательный	Переходный		
Общеподготовительный этап	Специальноподготовительный этап					
<b>МЕЗОЦИКЛЫ</b>						
<i>Втягивающий</i>	<i>Базовый</i>	<i>Контрольный</i>	<i>Шлифовочный</i>	<i>Соревновательный</i>	<i>Промежуточный</i>	Структурной регламентации не имеет
Первые недели возобновления занятий после отдыха, гимнастики постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы	Последующие 4-8 недель, содержание тренировок должно быть направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного тренировочного материал	Тренировочная работа сочетается с участием в контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе	Направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности и футболистов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях	Включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку		

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки.

На этапах подготовки важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юные спортсмены с самого начала овладели основами техники целостного выполнения упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению особенностей футбола.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов первого года обучения по-прежнему главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение технических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решают 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 обучения осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость заданий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по пересеченной местности. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, организуются тренировочные и контрольные соревнования и сборы. Большое внимание уделяется воспитанию моральных и волевых качеств. Применяется методика решения ситуационных задач, проведение тренинговых занятий.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивает стабильно высокий уровень общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсмена к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование тактико-технического

мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовленности, но и, в большой мере, как восстановительные и стимулирующие процессы и средства подготовки в период острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Переходный период начинается после окончания соревновательного периода. Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху. В переходном периоде следует предусмотреть сохранение уровня общей физической подготовленности, обеспечить активный отдых и укрепление здоровья спортсменов.

Спортивная форма – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности гимнастки на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: приобретение, стабилизации и временной утраты. Это накладывает свое отражение в делении годового цикла на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и учебно-тренировочные – в подготовительном.

Кроме типового годового цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода. Для футбола наиболее характерен типовой годичный цикл со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют тягивающий и базовый мезоциклы.

Во тягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: матчевые встречи, первенства школы.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений: 1) традиционной периодизации подготовки футболистов; 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годовых циклах спортивной подготовки; 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки; 4) динамика роста физической подготовленности; 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годовом цикле.

#### Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации).

Основными задачами подготовки являются:

#### Физическая подготовка, упражнения для ОФП

- ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.);

- бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой; на носках с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; перепрыгиванием;

прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки и т.п.; с изменением направления; с выполнением заданий по сигналам; челночный; поднимая вперед прямые ноги; из разных стартовых положений; спиной вперед; приставным шагом; ритмичный, аритмичный, различные сочетания бега);

- прыжки (подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с подтягиванием бедер к груди; в глубину спрыгивание с различной высоты без подскока после приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; вверх с касанием предмета головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180°, 360°; прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов; прыжки в длину; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками; через скакалку; из глубокого приседа вверх; с продвижением вперед на гимнастической скамейке; прыжки боком с продвижением вперед; перепрыгивая через линии, препятствия; прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног мячом или другим предметом и т.п.).

Кроме перечисленных упражнений, предлагаются и другие упражнения, способствующие развитию отдельных сторон подготовленности:

Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:

В парах:

а) стоя друг к другу лицом, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину, держа его за руку;

б) и.п. – руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера: опускание и поднимание рук с сопротивлением;

в) и.п. – присед, ноги на ширине плеч, руки на поясе: вставание с сопротивлением партнера;

г) передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

Подвижные игры переноска небольших тяжестей (из различных исходных положений и в различных направлениях)

Тренеру: к проведению силовых упражнений надо подходить осторожно, так как при проведении упражнений, занимающиеся могут выполнить далеко не все, поскольку у них нет достаточной общей физической подготовки и навыка выполнения упражнений в определенном исходном положении.

Упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки на одной и двух ногах на матах или песке.
2. Напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку.
3. Прыжки в высоту и глубину.
4. Прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах. Расстояние между мячами 30—35 см.

Упражнения для развития прыгучести проводятся следующим образом:

- прыжки на одной и двух ногах, в парах, когда каждый занимающийся соревнуется в своей паре на скорость и длительность выполнения;

- напрыгивание производить соревновательным методом между командами;

- прыжки через препятствия проводятся в форме эстафет.

На этапе начальной подготовки должны преимущественно использоваться нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена.

Объем специальной нагрузки ограничен, а величина его определяется главным образом временем, затраченным на ознакомление с элементами техники футбола. Необходимо чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой. Пульс в покое 80-95 уд. /мин., при нагрузке 140-170 уд. /мин.

Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Быстрота (скорость) способность преодолевать расстояние за минимально короткое время.

При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 сек.) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин.

Воспитание быстроты идет больше за счет игр и игровых упражнений, которые требуют быстрой ответной реакции на какие-то противодействия, а также упражнения на воспитание стартовой скорости (20-25 метров), дистанционной (40-45 м).

Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м. Кроме эстафет рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10-15 метров.

На этом этапе быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения.

Понятие «ловкость» в футболе включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, причем учитывается:

способность игрока быстро изменять и приспособлять движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре; способность овладевать новыми видами движений.

Методика развития ловкости:

- а) учить сложные в координационном отношении движения;
- б) учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;
- в) развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);

- г) развивать чувство равновесия;
- д) развивать экономичность в работе мышц.

Упражнения для развития ловкости и быстроты:

а) пробегание 5-10-метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;

б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);

в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера. Когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;

г) две команды. По сигналу занимающиеся бегут к предметам (мячи, медицинболы, теннисные мячи и т.п.), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.

д) две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

Тренеру: Обучение направлено, в первую очередь, на развитие игровой ловкости. Упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как спортсмены в этом возрасте не могут длительное время выполнять одно и то же упражнение и быстро теряют к нему интерес.

Упражнения для развития гибкости:

а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;

б) повторные пружинистые наклоны в сторону;

в) использование энергии какой-либо части тела,

г) активная помощь партнеру.

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

**Выносливость**

Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств.

Юный спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости для того, чтобы успешно переносить нагрузки и наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества.

При воспитании выносливости у спортсменов до 12-13 лет нецелесообразно включать в тренировочный процесс упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, ибо занимающиеся в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.



## Координация

Что касается вопроса двигательной, в том числе координационной готовности, то следует иметь в виду, что двигательные представления формируются по мере накопления двигательного опыта и фиксируются в долговременной памяти. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться ориентировочная основа нового действия и соответствующий двигательный навык.

Координационная готовность способность целесообразно строить и связывать воедино целостные двигательные акты (движения). Способность преобразовывать, изменять выработанные формы действий.

Методические приемы:

- а) введение необычных исходных положений;
- б) зеркальное выполнений упражнений;
- в) изменение скорость и темпа движений;
- г) усложнение координационных движений с помощью заданий типа жонглирования;
- д) изменение способа выполнения двигательного действия;
- е) действий добавочными движениями и комбинирование действий в непривычных сочетаниях (перед ударом – кувырок; перепрыгивание через барьер – удар по воротам и т.п.;
- ж) варьирование тактических условий (игра с разными соперниками)
- з) введение дополнительных объектов действий и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (игра в 2-3 мяча, игра в четверо ворот и т.п.);
- и) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (квадраты разных размеров);
- к) направленное варьирование внешних отягощений;
- л) использование различных материально-технических и естественных средовых условий занятий для расширения диапазона вариативных двигательных навыков (игра на разных покрытиях).

Упражнения для развития координации:

### А. Акробатические

- а) пять или шесть кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- д) кувырки назад в группировке;
- е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

### Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры

а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна более 50-60 см). Занимающиеся садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить соперника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;

б) «петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

Тренеру:

Известно, что занимающиеся в этом возрасте, когда организм находится в стадии развития и совершенствования, слабо ориентируется в пространстве, поэтому тренеру необходимо учесть, что упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы занимающиеся смогли их выполнить (степень трудности) и носить определенный эмоциональный уровень.

Равновесие

Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия.

Равновесие имеет три вида:

- статическое,
- динамическое,
- балансирование без предмета или с предметом.

Статическое равновесие — сохранение позы в течение некоторого времени («ласточка», упражнения на бревне и т.п.).

Динамическое — как спортсмен выходит из позы и снова возвращается в нее. Большая роль в равновесии принадлежит зрительному и вестибулярному анализатору.

Упражнения для развития чувства равновесия:

- а) ходьба по доске, положенной на землю;
- б) ходьба по наклонной доске;
- в) влезание на стул и спускание с него;
- г) ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой;
- д) перешагивание с ящика на ящик (различной высоты, на различном расстоянии друг от друга);
- е) ходьба по гимнастической скамейке;
- ж) ходьба на четвереньках по доске, положенной на полу по гимнастической скамейке;
- з) медленное, среднее, быстрое кружение на месте;
- и) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий;
- к) ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с перешагиванием препятствий;
- л) перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле, поднятой на некоторую высоту;

- м) ходьба по кирпичикам, положенным на расстояние 15-20 см друг от друга;
- н) ходьба по шнуру;
- о) стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;
- п) остановка во время бега, присед, повернуться кругом и продолжить бег;
- р) во время бега, по сигналу, быстро встать на предмет (бревно, гимнастическую скамейку и т.п.), затем снова бег;
- с) ходьба по доске, скамейке, руки в стороны, на ладонях мячи;
- т) разойтись вдвоем на доске, скамейке;
- у) медленное кружение стоя на доске, скамейке;
- ф) стоять на узкой рейке, гимнастической скамей, поднимая вперед, назад, в стороны то одну, то другую ногу;
- х) стоять на доске, скамейке, закрыв глаза;
- ц) после бега, прыжков, приседаний сделать «ласточку»;
- ч) кто кого толкнет с доски, скамейки, узкой рейки ударом ладони об ладонь и т.п.

#### Подвижные игры

Особо следует остановиться на методике проведения различного рода подвижных игр. Игра одна из основных форм деятельности юного спортсмена.

Подвижные игры - это игры, в которых для решения поставленных задач используются разнообразные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, переноски предметов, перелезания, приемов борьбы и других видов передвижения, преодоления препятствий и самозащиты.

Занимающиеся руководствуются, в основном, непосредственным интересом к самому процессу игры или ее смысловому содержанию. Побуждающим мотивом обычно является возможность проверить свои способности, испытать силу, стремление пережить радостное чувство удовлетворенности, проявленной в игре активностью и достигнутыми успехами.

Специфика влияния игр на физическое развитие спортсменов заключается прежде всего в суммарном, общем влиянии выполняемых действий на мускулатуру. Однако игры не оказывают избирательного и точно рассчитанного по нагрузке воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы. Невозможно осуществить ни специализированной качественной подготовки отдельных групп мышц, ни специального развития подвижности в суставах. Нельзя так же обеспечить постепенного развития органов дыхания и кровообращения. Решение подобных задач требует применения других, более строго регламентированных упражнений.

Занимающиеся 9-10 лет отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако нужно помнить, что организм их не готов к перенесению длительных нагрузок. Их силы быстро истощаются, но

довольно быстро и восстанавливаются. Поэтому для них игры не слишком длительны. Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

Для этого возраста еще не доступны игры со сложными взаимоотношениями между игроками. Их больше привлекают игры сюжетного характера. Действия в коллективе для них сложны, поэтому им больше нравятся игры с пробежками, увертываниями от водящего, прыжками, ловлей и бросанием мячей. В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно.

Аналогично идет процесс развития волевых качеств, причем создаются благоприятные условия для воспитания не только сильной, но и гибкой воли.

Элементарно-спортивные игры подразделяются на:

1. Некомандные.
2. Переходные к командным.
3. Командные.

Некомандные игры участники действуют в основном исходя из личных интересов и, как правило, в одиночку. Обычно эти игры лишены организованного сотрудничества, но элементы взаимопомощи в них имеют место. (Простые «пятнашки», «Пустое место» и т.п.). Они содействуют формированию индивидуального поведения в коллективе, самостоятельно ориентироваться, воспитывают волевые качества.

Переходные к командным наряду с возможностью действовать в своих целях, имеется возможность не только оказывать помощь другим участникам игры, но даже вступать в некоторое, чаще всего временное, сотрудничество. Причем такая помощь связана со значительным риском для ее инициатора.

Эти игры воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки

Основные правила проведения занятий

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятие новыми упражнениями.
3. Включать в занятие ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения спортсменов (нормативы, соревнования и т. П.).
6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

В работе на этом этапе немаловажны складывающиеся взаимоотношения между тренером и спортсменами. Характер их взаимоотношений может иметь большое значение на последующих этапах процесса подготовки.

Спортсмен чувствителен к отношению тренера, он воспринимает не только указания по ходу тренировки, но и заинтересованность тренера в его успехах; спортсмен ждет эмоционального соучастия тренера в своей

тренировочной деятельности. Если тренер не замечает занимающегося, равнодушен к результатам его работы или ограничивается лишь официальной констатацией успехов и неудач, то интерес к тренировкам часто быстро падает и активность спортсмена снижается.

Техническая подготовка в возрастной группе 9-летнего возраста

Центральная задача дать возможность занимающимся проявить индивидуальные формы технического выполнения приемов, соответствующие их возможностям.

Вспомогательные задачи:

1. Дать характеристику теоретической основы технических приемов.
2. Нацелить занимающихся на выполнение технических приемов в условиях игровых упражнениях и самой игры.

Начальная подготовка носит форму ознакомления с техническими приемами и начинается с создания представления о них. С этой целью занимающимся объясняют назначение данного приема, и показывают его. Одновременно акцентируют внимание на наиболее важных деталях движения. Важно, чтобы спортсмены поняли, осмыслили материал.

Следует ознакомить со всеми техническими приемами. На этом этапе подготовки занимающийся сам выбирает (с помощью тренера), наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях.

Известно, что высокую технику, прежде всего характеризует ее рациональность. Выполнение отдельных приемов высокотехнического спортсмена отличается уверенностью, непринужденностью, основное внимание его направленно не на само выполнение приема, а на решение тактической задачи. Поэтому, при обучении спортсменов приобретению разнообразных двигательных навыков, совершенствованию чувства движений следует уделять большое внимание.

Изучение техники в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения технического приема. Главное показ.

Хотя у спортсменов очень развито запоминание, на занятиях следует изучать не более 2-х приемов.

Учитывая, что новые двигательные навыки возникают на базе ранее освоенных, надо использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Техническая подготовка в возрастных группах 10-летнего возраста

Решается основная задача данного этапа создание у спортсменов целостного зрительного представления и двигательного ощущения выполняемого действия и его основных элементов.

При изучении техники в этой возрастной группе юных спортсменов тренеру следует придерживаться такой последовательности:

3. Демонстрация (показ), рассказ.

В рассказе необходимо дать точное терминологическое наименование действия, сообщить сведения о его назначении и месте применения в

игровых условиях, объяснить принципы выполнения. Рассказ должен быть четким, кратким и образным.

Показ должен быть образцовым по внешней форме, с необходимым воспроизведением временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сопровождается пояснением, которое усиливает и углубляет его восприятие.

Показ должен выполняться квалифицированно, несколько раз. Рассказ и пояснения при показе должны быть краткими и понятными, с обращением внимания спортсмена на тот или иной элемент движения, при выполнении которого они делают больше всего ошибок.

4. Разучивание в целом, разучивание по частям. Разучивание следует начинать с разучивания в целом, затем исправлять при необходимости отдельные детали.

Нельзя оставлять ошибок без замечаний. При необходимости нужно давать подводящие упражнения, которые наиболее эффективны перед непосредственным разучиванием технического приема.

5. Повторение технического приема в различных упражнениях.

При повторении следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста и разнообразить упражнения.

Определяя меру повторения, необходимо учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у занимающихся утомление соответствующих нервных центров. Поэтому, на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2—3 серии по 8—10 повторений в каждой). Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. В это время можно сделать замечания, внести поправки, уточнения, еще раз показать упражнение. Изучение нового материала продолжается в течение 3—5 последующих тренировок. Ни одно упражнение не должно выполняться небрежно. Небрежность на занятиях и тренировках повлечет за собой небрежность, несобранность и в игре.

6. Выполнение технического приема на оценку.

Выполнение технического приема на оценку может проводиться в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной. Надо поощрять соревнования не только среди спортсменов всей группы, но и между двумя-тремя.

Работая над технической подготовкой в возрастных группах 10-летнего возраста, необходимо иметь ввиду еще ряд положений:

а) при обучении повторение изучаемых технических приемов должно происходить при малых и средних усилиях. Тренер должен решить самостоятельно, когда следует усложнить условия выполнения технического приема, или же переходить к изучению следующего в зависимости от усвоения учебного материала. К упражнениям, в которых технические приемы выполняются с предельными усилиями, следует переходить только тогда, когда прием или действие будут освоены в достаточной мере.

Особенно важно помнить, что количество повторений тех или иных физических упражнений, элементов техники должно быть таким, чтобы они выполнялись свободно, без лишних напряжений.

При появлении хотя бы небольшой усталости, упражнение (с целью разучивания) должно быть прекращено.

б) для закрепления технических приемов, необходимо использовать и саму футбольную игру.

Игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического элемента.

Например, на занятии изучался удар внутренней стороной стопы. В игре возможно следующее задание: все передачи производить только ударом внутренней стороны стопы. После разучивания удара головой, можно в конце занятия проводить игру в ручной мяч без вратарей и мяч считать забитым только ударом головы, или все передачи делать только ударом головы.

в) в конце занятий по изучению технических приемов, с целью поднятия эмоциональности проведения занятий, необходимо проводить игровые упражнения. Содержание игровых упражнений тренер должен варьировать сам, в зависимости от подготовленности занимающихся и задач занятия.

г) эффект овладения техникой возрастает, если после серии частых занятий по повторению, сделать перерыв на 2—4 занятия.

д) Очень важно постоянно работать над ошибками занимающихся. Для исправления ошибок тренер должен сам четко знать их причины.

Технические приемы:

Обучение на данном этапе начинается с изучения техники передвижения. Параллельно осуществляется знакомство с приемами техники владения мячом и с основными способами выполнения этих приемов.

Обучать технике передвижения следует с первых занятий, а дальнейшее совершенствовать на протяжении всех этапов подготовки.

После освоения отдельных приемов и способов отрабатывать возможные сочетания в игровой обстановке.

Упражнения по технике передвижения необходимо систематически включать в подготовительную часть тренировочного занятия.

Процесс обучения технике передвижения и совершенствование этого элемента игры тесно связан с воспитанием таких двигательных качеств как быстрота и ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость.

При обучении технике передвижения используют:

1. Стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки.
2. Стартовые ускорения после поворотов и прыжков.
3. Стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта, из полуприседа, сидя, из положения лежа и т.д.).
4. Бег в сочетании с прыжками.
5. Бег в сочетаниях с поворотом на 90, 180 и 360 градусов.

## 6. Прыжки

- на одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад, с разной последовательностью;

- попеременно на правой и левой ноге с продвижением в разных направлениях;

- толчком обеих ног вправо и влево с продвижением вперед-назад, вправо-влево, с продвижением в разных направлениях.

Беговые и прыжковые упражнения выполняются в измененном ритме на размеченной (поперечными линиями с промежутками от 85 до 190 см) дорожке длиной 20—30 м. Короткие и длинные промежутки чередуются в разных вариантах: два коротких один длинный, два длинных три коротких и т.д. пробегая дистанцию необходимо наступать на поперечные линии.

Ведение мяча;

Это основной прием владения мячом, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами.

а) Начинать тренировку следует с ведения мяча по прямому носку, подъемом, затем внутренней и внешней стороной подъема, чередуя каждый последующий способ ведения с ранее изученным.

При ведении мяча ногой, удары наносят в нижнюю часть мяча. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются с разной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя до 10—12 м.

При противодействии противника возникает возможность потери мяча, поэтому следует постоянно контролировать мяч и не отпускать его от себя дальше 1—2 метров. Нельзя не отметить при этом, что частые удары по мячу снижают скорость ведения.

Если же соперник атакует сбоку, необходимо наклонить туловище в сторону соперника, а мяч перевести под дальнюю от него ногу.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение.

Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге.

б) Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Однако к ведению мяча внутренней стороной стопы следует приступать осторожно в связи со сложной структурой движения ног. Занимающиеся при выполнении этого приема продвигаются вперед боком, сосредотачивая все внимание лишь на мяче.

в) Ведение внешней частью подъема можно считать наиболее универсальным, оно дает возможность выполнить прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

г) К ведению мяча по дугам, зигзагам с изменением направления следует приступать после того, как спортсмены хорошо освоили технику ведения мяча по прямой в сочетании со всеми способами.

Остановка мяча:



Параллельно с тренировкой ведения мяча можно приступить и к тренировке остановок мяча,

начиная с простейших (остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы), постепенно переходя к более сложным (подъемом, внешней стороной стопы).

а) Остановка мяча ногой (подошвой) осуществляется следующим образом: игрок мягко встречает мяч ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена); туловище слегка наклоняют над мячом.

Если мяч опускается, то прежде всего надо рассчитать место его приземления и остановить выставленной вперед ногой, слегка согнув ее в колене. Для полной остановки мяча носок опускают, прижимая мяч к земле. При неполной остановке мяча в момент соприкосновения с подошвой, останавливающую ногу немного поднимают тогда мяч отходит несколько вперед или в сторону от ноги.

б) Остановка внутренней стороной стопы мяча, катящегося навстречу: игрок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу; в момент соприкосновения с мячом ногу отводит немного назад, уступая движению мяча. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

При остановке мяча, падающего сверху, расслабленную ногу следует отвести назад (если мяч опускается навстречу) или в сторону (если он опускается сбоку). Угол наклона туловища и останавливающей ноги изменяется в зависимости от высоты полета мяча. Если он падает под большим углом, останавливающую ногу сгибают больше и наоборот.

в) Остановку мяча внешней стороной стопы выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной; при приеме мяча ногу расслабляют.

Движение при остановке мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча, однако нога, останавливающая низко летящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Высоколетящие мячи останавливаются в прыжке — толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх: останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставе, стопа разворачивается наружу.

г) Остановка мяча серединой подъема.

Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема (ближе к пальцам), после чего вместе с мячом резко опускается на землю.

Остановка подъемом мячей, летящих с низкой траекторией: останавливающая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставе (примерно  $90^\circ$ ), выносится вперед, носок оттянут вниз. В момент соприкосновения мяча и подъема (при большой скорости мяча несколько

раньше) выполняется амортизирующее движение назад; останавливающая поверхность приходится на среднюю часть подъема.

Обучать остановкам мяча туловищем, грудью, головой на первом этапе подготовки не рекомендуется.

Удары;

На протяжении всего тренировочного процесса и совершенствования удары по мячу составляют основу тренировочных упражнений.

Главной задачей при обучении ударам является задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно из различных положений, а также научить дифференцировать силу удара по мере надобности.

Начинать обучение ударам ногой следует с простейших ударов, постепенно, по мере усвоения, переходя к более сложным.

Сначала разучивают удары по центру мяча, а затем переходят к «резаным» ударам. Самой типичной ошибкой при «центральных» ударах по мячу является недостаточно оттянутый носок стопы. Особое внимание следует обратить на выполнение последнего бегового шага перед постановкой опорной ноги он служит подготовительной фазой удара, и во многом определяет успешность выполнения приема. Длина последнего шага превышает длину остальных на 30—50%. Акцент на увеличенный последний шаг (для этого можно использовать специальную разметку) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике многих футболистов: преждевременного (без замаха) проявления усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ногой до момента постановки опорной и открывает возможность лучшего использования сил реактивности.

Основные задачи при отработке ударов (освоение основ техники, развитие сил и быстроты, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных качественных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из сторон в отдельности.

Следует руководствоваться основным правилом, по которому перед ударом вес тела следует перенести полностью на опорную ногу, для выполнения сильного удара обеспечить максимальную амплитуду движения стопы. Если время для осуществления удара ограничено, то выполняют его с короткого замаха.

В момент удара все звенья бьющей ноги (бедро, голень, стопа) закреплены, таз несколько повернут (за исключением удара внутренней стороной стопы), благодаря чему в выполнении удара участвует не только стопа, но и все тело. Так как эта масса во много раз больше массы мяча, то и нога, и туловище после нанесения удара не останавливаются, а продолжают движение вперед.

Опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят чаще всего с пятки, и, по мере движения тела, переносят на всю ступню; затем, в момент отрыва мяча от стопы поднимаются на носок.

При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку за мяч.

При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча.

Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней ногой к мячу.

Во всех случаях, расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся бы с опорной ногой.

а) Удар носком

Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади него. Бьющую ногу, согнутую в колене в момент замаха, при соприкосновении с мячом почти выпрямляют. Носок ее приподнят вверх, опущенная вниз пятка почти касается земли. Бьющая нога выполняет удар по мячу в тот момент, когда начинается движение вверх, туловище наклонено вперед. Удар носком наносится в центр мяча. Если мяч надо послать верхом, то удар наносят ниже. Удар в край придает мячу полет по дуге вправо или влево.

б) Удар внутренней стороной стопы

Удар осуществляют ногой, развернутой носком наружу. Опорную ногу, согнутую в колене, ставят несколько сбоку от мяча; бьющую ногу, слегка согнутую в колене, поворачивают в тазобедренном суставе наружу. Удар выполняют с небольшим замахом и резким движением напряженной ногой с закрепленным голеностопным суставом.

Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

в) Удар серединой подъема (прямым подъемом)

С последним шагом разбега опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят на линию мяча, несколько сбоку от него (примерно в 15 см). Бьющую ногу, находящуюся сзади согнутой в колене, резко посылают к мячу. В момент удара колено бьющей ноги должно быть над мячом. Удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком.

Чтобы мяч полетел низко, тело игрока в момент удара наклонено вперед (голова должна быть над мячом или несколько впереди него).

Высота полета мяча и правильность удара зависят от положения опорной и бьющей ноги (большого или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от положения туловища и точки нанесения удара. Нанесение удара серединой подъема не в центр мяча, придаст ему вращение вперед-вправо или вперед-влево.

г) Удар внутренней частью подъема.

Этот удар наносят частью стопы, прилегающей к большому пальцу и несколько выше. Разбег при выполнении удара производится обычно под углом  $45^\circ$  по отношению к мячу и цели. Согнутую ногу (опорную) ставят несколько позади и сбоку мяча, а бьющую отводят при замахе назад и

несколько внутрь. Туловище во время удара правой ногой отклоняют влево, а при ударе левой — вправо. Удар может быть произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению полета мяча.

Чтобы мяч полетел низко, надо в момент удара колено бьющей ноги вывести вперед, оттянуть стопу вниз и ударить в среднюю часть мяча.

Внутренней частью подъема, посылают так называемые «крученные мячи». При выполнении такого удара бьющая нога наносит удар в край мяча и делает «проводку» в направлении его полета и в сторону опорной ноги.

д) Удар внешней частью подъема

Удар выполняется частью стопы, прилегающей к мизинцу. Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади. Бьющей ногой делают замах, туловище наклоняют вперед так же, как при ударе серединой, подъема, а стопу с оттянутым носком поворачивают внутрь. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ноги.

Е) Удар по мячу головой (с 10 лет).

Удар выполняется без прыжка и в прыжке, лбом и боковой частью головы.

Удар по мячу, летящему навстречу, без прыжка, выполняется следующим образом: ноги ставят в положении шага и сгибают в коленях; туловище вместе с головой отклоняется назад; вес тела полностью переносится на ногу, находящуюся сзади, руки, согнутые в локтях, перед грудью.

Удар осуществляют, резко выпрямляя стоящую сзади ногу, и одновременно делают движение туловищем вперед. В конечной фазе делают резкое движение головой в шейной части, усиливающее удар, добавляется рывковое движение руками назад.

При ударе по мячу, летящему, например, слева. Делают шаг правой ногой вперед-вправо и, сгибая ее в колене, переносят на нее вес тела, поворачивая туловище влево-назад, затем наносят удар лбом.

При ударе боковой частью головы мяча, летящего справа, туловище отклоняют, а вес переносят на согнутую левую ногу. Удар выполняют резким разгибанием левой ноги, делая туловищем движение навстречу мячу. В последний момент резким движением наносят удар по мячу боковой частью головы. В момент удара вес тела переносят на правую ногу.

Удар серединой лба в прыжке выполняется при отталкивании вверх одной или двумя ногами.

Руки, несколько согнутые в локтях, энергично движутся вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка.

Непосредственно после отталкивания, туловище отклоняется назад (замах). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Удар необходимо выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловищем и головой фронтальной плоскости.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом серединой лба в прыжке.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Исходное положение стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад, делается замах руками, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела назади расположенной ноге (при положении шага).

Рабочая фаза бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Завершающей фазой может быть и падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение. Для увеличения дальности броска, иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости тех звеньев, которые участвуют при вбрасывании.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки

Особое место в процессе подготовки юных спортсменов должно быть отведено воспитанию «тактической грамотности».

Цель тактической подготовки дать новичку те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Тактическое мастерство спортсмена заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе подготовки, когда занимающиеся только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры, и упражнения:

А) подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности, например:

«Пустое место» - Занимающиеся выстраиваются в круг, руки за спиной. Назначается ведущий. По сигналу тренера, он бежит с внешней стороны круга и касается рук одного из партнеров.

Игрок, которого коснулся ведущий, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее ведущего занять свободное место. Игрок, не успевший занять свободное место, становится водящим, и игра начинается заново.

«Салки» Игроки разбредаются по площадке. Назначаются два ведущих, которые ловят их.

Игроки убегают от ведущих, увертываясь, применяя обманные движения. Смена водящих по сигналу тренера.

«Попрыгунчики» для игры чертится круг диаметром 5—8 м. Футболисты располагаются за кругом, в центре ведущий. Игроки прыгают по кругу, впрыгивают в него (на одной или двух ногах), выпрыгивают, а ведущий старается их осалить. Осаленный игрок становится водящим. Игра останавливается по сигналу тренера.

- Б) баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам),
- в) ведение мяча с остановками по зрительному сигналу,
- г) передача мяча в парах и тройках на месте и в движении,
- д) игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар.
- е) упражнение 2х1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание),
- ж) то же с задачей закрыть игрока,
- з) упражнение 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч,
- и) игра 2х2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20х15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом,
- к) игра 3х3 и 4х4 (без вратарей) на малой площадке (30х20) со взятием ворот.

Дальнейшее обучение тактике мини-футбола, а затем и перехода к игре 9х9х, 11х11 проходит более успешно, если игроки уже имеют определенную теоретическую подготовленность. Теоретические занятия расширяют кругозор, позволяют лучше осваивать индивидуальные, игровые и командные тактические действия. Однако игроки должны самостоятельно решать возникшие в ходе игры тактические задачи. Поэтому тренеру следует чаще предлагать ребятам решать задачи в простейших, наиболее часто встречающихся игровых ситуациях, изображенных на макетах, что создает у юных спортсменов образные представления, способствует закреплению пройденного материала и развитию мышления. Освоению тактики мини-футбола помогают хорошие знания правил игры. Незнание правил часто приводит к конфликтным ситуациям на поле, что усложняет обучение тактике.

Не следует забывать, что для молодых спортсменов конечный результат не должен иметь первостепенного значения, так как мешает спортивно-воспитательной работе тренера. Постоянные сравнения результатов отодвигают тренировку на второй план. И как следствие нет заметного прогресса после определенного возраста, и растет травматизм.

Когда юные спортсмены освоят игру в тройках, следует переходить к изучению тактики мини-футбола 6х6. Она требует определенного расположения игроков в зонах защиты, полузащиты, нападения, распределения обязанностей между ними, четкого взаимодействия.

Полузащитники переходят от обороны к атаке отбирая мяч у соперника или получая его от защитника и передавая мяч нападающим или друг другу,

осуществляют ведение мяча с применением обводки, открывания на свободное место.

Потеряв мяч в зоне соперника, игроки нападения должны сразу же вступать в борьбу за мяч и попытаться отнять его или помешать свободной организации атаки на свои ворота. Если это не удастся, один из нападающих преследует атакующего соперника до тех пор, пока тот не встретит противоборства полузащитников. При атаке соперника правым флангом первым вступает в борьбу левый нападающий, слева правый нападающий. Центральный полузащитник действует согласно игровой ситуации.

Тактическая подготовка с 10-летнего возраста

Подготовка тактике в данном возрасте проводится с учетом следующих положений:

а) Продолжение индивидуальных тактических действиям в несколько усложненных условиях;

б) Изучаются простейшие групповые тактические действия (передачи мяча в парах, тройках стоя на месте; передачи в парах с продвижением по прямой и изменением направления)

в) Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.

В тренировочных занятиях уже можно вводить командные игры с постановкой более сложных задач для их участников.

Командные игры, в которых играющие разделены на две группы, противодействующие друг другу. Деятельность всех членов команды подчинена, главным образом, интересам коллектива. Огромна их воспитательная роль. Эти игры характеризуются высокой интенсивностью соревновательной борьбы, сильным эмоциональным возбуждением игроков, что связано как с трудностями борьбы, так и с обостренным чувством ответственности каждого за результат своих действий сложный характер. В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболистов — это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противоборстве с соперником.

В процессе подготовки к тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники. Иными словами, под тактической подготовкой необходимо подразумевать совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Очень важно, с первых же занятий воспитывать у юных спортсменов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, обобщать свои действия, оценивать их.

Тактическую подготовку можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап должен быть направлен на развитие у спортсменов качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и первый этап обучения тактике. Только после прохождения этого этапа тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике игры.

Тренеру необходимо в каждом занимающемся воспитывать и развивать комплекс психических качеств, который позволял бы последовательно решать задачи тактической подготовки.

Тренер должен заботиться о воспитании правильного понимания существа игры, не оставлять без внимания каждое неправильное решение, давать оценку выполненному действию. Поэтому основная направленность содержания каждого занятия освоение и накопление опыта ведения игры.

Следует широко использовать на тренировочных занятиях постановку задач и их игровое решение в игровой и соревновательной формах, не бояться отказываться от строго официальных форм общения со спортсменами, если это не вызвано спецификой ситуации урока.

В игре наиболее существенными являются взаимоотношения:

- а) соревновательной борьбы,
- б) игрового сотрудничества.

В результате проявления этих взаимоотношений, процесс игрового взаимодействия приобретает изменчивый характер. Постоянно и часто неожиданно создаются новые условия, возникают новые ситуации и задачи игровой деятельности. В соответствии с этим приходится менять характер и приемы осуществления требуемых действий.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Группы формируются на конкурсной основе, из проявивших способности к футболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической, технической и специальной подготовке.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.



Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях наклоны, повороты, вращения. В положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед.

Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движения ост.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения.

Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Плавание.

Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м. и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обвод А препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-1 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу» «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в

ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см. с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой перед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон.

Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка тренировочного этапа 1-2 годов подготовки.

Техника передвижения. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнейшее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика нападения

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

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

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

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча.

Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

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

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Техническая подготовка тренировочного этапа 3-4 годов подготовки

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка

мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой. Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, Увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в тренировочных играх.

Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям.

Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Тренировочные игры

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Техническая подготовка тренировочного этапа 5 года подготовки

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

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений остановка (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.



Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактическим способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

Тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших первый спортивный разряд. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование. На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих этапах.

Завершение формирования организма позволяет в значительной степени приблизить подготовку юных спортсменов к подготовке взрослых игроков, однако функциональные возможности юношей составляют примерно лишь 70—80% возможностей взрослого.

Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно.

Возросший уровень развития функций и систем организации позволяет сделать акцент на развитие таких качеств, как выносливость, сила. В то же время в связи со снижением у юных спортсменов прироста показателей быстроты, ловкости, гибкости, необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств. На этом этапе в качестве основных средств воспитания ловкости тоже применяют упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, из подвижных и спортивных игр. Но сложность этих упражнений более высока, а содержание постоянно меняется за счет введения новых элементов. Например, элементами новизны в ударах по мячу ногой могут быть: резаные удары внутренней и внешней частями подъема, передачи мяча под удар на более высокой скорости, увеличение расстояния до цели, усложнение траектории мяча (летающего, падающего, прыгающего) и т.п.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающегося, воспитание умения проявлять основные мышечные усилия, а также формирование способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

Все более значительное место следует отводить силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на группы мышц, структурно важных для проявления усилий в футбольной деятельности.

В занятиях с группами 17 лет не должна прекращаться работа над укреплением мускулатуры всего тела.

К основным методам воспитания мышечной силы для спортсменов этой возрастной категории относятся:

а) метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего веса;

б) метод однократного и повторного выполнения силового упражнения с отягощениями около предельного и предельного весов (метод максимальных усилий);

в) метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий);

г) метод повторного выполнения статического силового упражнения.

Основным методом является метод «А».

Уже с 15 лет ежедневно в течение получаса необходимо заниматься атлетической подготовкой с легкими гантелями и набивными мячами. Упражнения направлены главным образом на развитие силы мышц ног, туловища и рук. Силовая подготовка должна стать неременной частью каждого занятия по общей физической подготовке. В этом случае силовую работу следует планировать в конец занятия. В ходе тренировок не следует пренебрегать отработкой приемов физической (силовой) борьбы за мяч. Хорошая игра для этого упражнение один на один в течение 45 секунд с взятием малых ворот. Этот вид упражнения не только дает возможность отработать приемы силовой борьбы, но и помогает вырабатывать

анаэробную выносливость. На этом этапе уделяется большое внимание развитию групп мышц несущих основную нагрузку.

Для развития различных силовых и скоростно-силовых качеств применяют различные же упражнения и методы. Например, овладеть спортивным дриблингом или сильным резаным ударом весьма трудно без достаточного развития скоростно-силовых качеств.

Поэтому важной задачей является воспитание скоростно-силовых качеств у юных спортсменов. Оно осуществляется главным образом путем применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц.

К таким упражнениям относятся бег на короткие дистанции, прыжки, метания, упражнения с отягощениями относительно небольшого веса.

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

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

К основным методам воспитания скоростно-силовых качеств относятся:

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения;

- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов;

- метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Наибольший эффект при воспитании скоростно-силовых качеств юных спортсменов может дать комплексное использование методов максимальных усилий (штанга большого и предельного весов), повторного поднимания штанги при умеренных и небольших весах отягощения.

Наиболее эффективным средством развития «взрывной силы» ног являются многократные прыжки, соскоки и подскоки;

- прыжки и подпрыгивания на одной ноге, другой, обеих, с ноги на ногу;

- прыжки с подпрыгиванием на высоту 30—100 см на одной или на двух ногах;

- прыжки на песке, опилках, спец. травяном газоне и т.п.;

- с нагрузкой (медицинболы, пояса и т.п.);

- прыжки через препятствия;

- прыжки на склон под углом 30°, со склона под углом 5-10°;

- прыжок-соскок и подскок (без промежуточного прыжка).

Метод повторной работы (для воспитания абсолютной и взрывной силы) 90-100%от Мах. Три варианта:

1. Исходное отягощение допускает в серии 8 повторов. Время пауз 120". Время пауз и вес отягощений стандартны. Цель уменьшение времени

на выполнение в круге за счет быстроты выполнения серий. Получаем скоростно-силовую работу, т.е. прибавку в быстрой силе.

2. Время стандартно от 10"—15", отягощение в первом занятии 50% от Мах. Увеличиваем отягощение от 60 до 80%, а потом идем обратно (по дням занятий). Пауза между упражнениями 90"—180".

Цель — увеличение числа повторов в стандартное тренировочное время.

3. Отягощение 80—90%. Затем отягощение увеличивается по 5% и через несколько занятий доводим до 100%. Количество повторов соответственно уменьшается 8-6—4—2, затем наоборот. Пауза 80"—180".

Упражнения для развития скоростной силы:

- эстафеты с подбрасыванием и ловлей медицинболов;
- упражнения с гантелями в движении и на месте;
- упражнения с нагрузкой в руках (15—20 кг);
- бег вверх по склону в 10—20°, 3—5';
- спринтерские упражнения с медицинболами в парах со стартами, обманными движениями, изменениями направления и положений, поворотами.
- спортивные игры с контролем мяча и единоборствами,
- игра на льду.

Круговая тренировка (развитие взрывной силы)

Программа № 1

На отрезке 10—20 м. Повторение 1—2 раза. Серий 1 -3, отдых между сериями 3—5.

1. Прыжки на одной ноге (левая; правая);
2. Прыжки на одной ноге в сторону;
3. Прыжки на двух ногах вперед;
4. Прыжки с ноги на ногу с высоким подниманием колен;
5. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону (конькобежный);
6. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону с глубоким приседом;
7. Ходьба в глубоком приседе с изменением направлений (корпус прямо);
8. Прыжки «лягушка».

Программа № 2. В две группы. С грузом и без груза. 6-12 скамеек, 10 матов, блины 15-20 кг,

набивные мячи. Повторение 2 раза.

1 серия.

1. Прыжки боком через скамейки на одной ноге, обратно бег по мату с кувырками (повторение спринт при возвращении);
2. прыжки через скамейку на двух ногах, обратно спринт;
3. прыжки через скамейку, ноги вместе, обратно бег с кувырками; при повторе спринт. 5' отдых.

2 серия.

1. Прыжки через скамейку лицом вперед. Обратный спринт;
2. прыжки через скамейку с ноги на ногу, обратный бег по матам с кувырками. При повторе — спринт. Отдых 3'.

3 серия.

Груз 15—20 кг; набивные мячи.

1. Прыжки боком через скамейку, ноги вместе. Обратный бег по матам с кувырками.

При повторе спринт;

2. то же самое, но без груза;

3. прыжки боком через скамейку на одной ноге (с грузом). Обратный — бег по мату с кувырками. При повторе то же самое, но без груза, и спринт;

4. прыжки боком через скамейку, ноги вместе с грузом. Обратный — бег по мату с кувырками. При повторе — спринт. 5' отдых.

Круговая тренировка (развитие скоростной силы)

Кол-во кругов — 3. Продолжительность упражнения — 30". Отдых между кругами — 1\*. Станций — 5. Темп — Мах.

1. Наклоны вперед из положения лежа на спине. Ноги фиксированы;

2. прыжки ноги вместе (колени к груди);

3. бег на ловкость с обманными движениями, остановками;

4. обманные движения;

5. слалом.

Круговая тренировка (интенсивный метод с интервалами) развитие скоростной силы.

Кол-во кругов 3, продолжительность упражнения 15"—30", отдых между упражнениями 30", отдых между сериями 5', количество станций 11. Темп выполнения упражнений Мах.

1. Наклоны вперед и поднятие ног в положении лежа.

2. Акробатические упражнения на матах.

3. Обманные упражнения на месте (прыжки в сторону, выпады, приседания и.п.)

4. Попеременное приседание на одной ноге.

5. Обманные движения (финты без мяча).

6. Бег на месте с поднятием колен,

7. Бег по кругу с обманными движениями,

8. Запрыгивание на ящик (60—70 см); соскок и подскок как можно выше.

9. Вис на согнутых руках на перекладине.

10. Ходьба сидя на корточках.

11. Наклоны вперед из положения лежа. К моменту окончания Программы спортивной подготовки выпускники по ряду показателей должны практически достигать уровня игроков команды мастеров. В первую очередь это относится к скоростным и скоростно-силовым качествам.

В этом периоде значительно расширяется диапазон средств, направленных на совершенствование быстроты на повышение скоростных возможностей.

Применяют эти средства в условиях, максимально приближенных к игровым.

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

Развитие этих качеств направлено на укрепление мышц всего двигательного аппарата, на выработку умения проявлять скоростно-силовые качества при совершенствовании технических приемов, а также при ведении единоборств с противником.

Упражнения самые разнообразные: удары на силу и точность; единоборства за мяч с сопротивлением партнера, с дополнительным отягощением и др.

В случае необходимости подбирают упражнения, направленные на совершенствование групп

мышц, отстающих в развитии плечевого пояса, задней группы мышц бедра. Можно применять в тех же целях упражнения со штангой, гирями, гантелями.

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

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

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

Кроме метода повторного выполнения упражнений, шире, чем на этапе углубленной специализации, используется «сопряженный метод».

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

Различное направление скорости требует прежде всего устранения факторов, снижающих ее.

Первый фактор тормозящее действие мышечных групп - антагонистов. Вот почему так необходимо владение техникой движения.

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

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

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

Упражнения для развития скорости

№ 1. Выполняется группами по 2—3 человека (рис. 1). От «А» до «а» — медленный бег — 40 метров;

От «а» до «б» — постепенное (8") ускорение;

От «б» до «в» — максимальная скорость (8"); От «в» до «А» — до лицевой линии сброс скорости проход до «А»;

От «А» до «а» — медленный бег;

От «а» до «б» - ускорение (8");

От «б» до «в» - максимальная скорость (8); От «в» до «А3» - сброс скорости до лицевой линии, проход в точку «А».

Все упражнения длятся

3 минуты. Повторение 6—8 раз.

№ 2. Игрок «А» перепрыгивает через 4 барьера, обегает стойки и после рывка производит удар с линии штрафной площади по воротам. Пробив, он возвращается назад, обегает стойки, выполняет передачу на партнера «В» и делает рывок в исходную позицию.

№ 3. Скоростная работа.

А) в квадрате 15x15 м, 4x2 человека, в два касания, без обратных передач;

б) на 1/4 футбольного поля, в одно касание, 5x2 человека, без обратных передач;

в) на 1/2 футбольного поля, в одно касание, 6x3 человека, без обратных передач.

Режим «большой нагрузки» — 7 серий, продолжительность каждой серии от 10 до 6', интенсивность максимальная, интервал отдыха между сериями 3—5'.

Режим «средней нагрузки» — 5 серий.

Режим «малой нагрузки» — 3 серии.

Каждая серия должна начинаться при ЧСС = 105—110 уд/мин.

Значительное место в программе тренировки должно быть отведено воспитанию общей и специальной выносливости.

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

Однообразие в применении средств тренировки быстро утомляет спортсменов.

Использование различных видов спорта позволяет разнообразить тренировку, оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние занимающихся, всесторонне воздействует на их физическое развитие.

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

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

Методы воспитания выносливости

1. Метод равномерной длительной тренировки. Время может быть различным от 30 до 60 мин., интенсивность 65- 70%, ЧСС 150-165 уд/мин.

2. Сочетание повторного и переменного методов тренировки.

Повторный длительность 3—10 мин, ЧСС—150 уд/мин, интервал отдыха до 120 уд/мин, кол-во повторений 2—8 раз.

Интервальный длительность 1—3 мин., ЧСС — 170 уд/мин, интервал отдыха от 30 сек. до 2 мин., количество повторений 10 или 5—6 в одной серии, серий 2—8. Пауза отдыха между сериями 8 минут. (Применяется на более поздних этапах подготовки.)

Комбинированный метод, при котором в одном занятии применяются различные сочетания основных методов. Своеобразными вариантами комбинированного метода является круговой метод и «фартлек».

«Фартлек» игра скоростей. Непрерывный бег по пересеченной местности 8-10 км. В конце каждого километра на последних 200 м повышается скорость, затем снова снижается до первоначального темпа.

При групповой тренировке:

1. Бег с малой скоростью 10 мин. (2—3 км), затем 400 м с более быстрым усилием.

2. Бег в среднем темпе 5 мин. (1,5 км), затем 60 м на Мах скорости.

3. 5х60 м с имитацией бега на коньках.

4. Бег в среднем темпе 2 мин., затем 400 м в субмаксимальном темпе.

5. 5 мин, затем 4х60 м слаломный бег (между деревьями) на Мах скорости, опять ходьба, 4х60 бег финтами (ложные движения, повороты, остановки, финты и т.п.), на обратной дороге ходьба.

6. Бег в среднем темпе 10 мин., потом 800 м с более высоким ускорением, короткий отдых 3 мин.

7. Имитация бега на коньках и бег в гору (10—15 мин) на отрезках 40—50 м (8 раз; организация по парам; на обратной дороге ходьба, при повторении сначала имитировать бег на коньках, в следующий раз спринт в



гору и обратно всегда ходьба), между повторениями отдых 2,5 мин. Общее время 1 час 30 мин. 1 час 45 мин.

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

1. интенсивность упражнения (скорость передвижения);
2. продолжительность упражнения;
3. длительность отдыха;
4. характер отдыха;
5. число повторений отрезков дистанции.

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

Для воспитания общей выносливости целесообразней равномерно-переменный метод. Для него характерно деление нагрузки на несколько «порций», чередуемых с пассивным или активным отдыхом, что позволяет применять более интенсивные упражнения. Упражнения, выполняемые этим методом, способствуют воспитанию умения терпеть, позволяют совершенствовать технику в условиях, близких к соревновательным. По воздействию на организм этот метод аэробно-анаэробный.

Равномерно-переменную тренировку надо проводить в соответствующем режиме. Например, в ходе бега на 1000 м после 200 м малоинтенсивного бега должен следовать рывок на 20—30 м и т.д. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности спортсмена).

Применяя равномерно переменную тренировку как метод воспитания общей выносливости, необходимо учитывать основные характеристики выполняемой работы:

- интенсивность выполнения упражнений должна быть, приблизительно такой, чтобы частота пульса на завершающей стадии была 160 уд/мин;
- продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 45—30 сек.;
- интервал отдыха от 15 до 45 сек. К концу паузы частота пульса должна снизиться до 120—140 уд/мин;
- число повторений подбирать с таким расчетом, чтобы серии выполнялись при сравнительно устойчивом режиме; отдых между тренировочными отрезками пассивный.

Для воспитания и совершенствования аэробных возможностей организма футболистов применяют также интервальный метод тренировки. При этом методе:

- интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% максимальной (ЧСС - до 170 уд/мин);
- продолжительность выполнения упражнения - от 1 до 3 мин,

-интервал отдыха - от 30 до 90 сек.

- число повторений 10 и более. В некоторых случаях целесообразно выполнять упражнения сериями, по 5-6 повторения в каждой;

- отдых между сериями - до 6 мин. Число серии в тренировке для футболистов 15-17 лет - от 2 до 4.

Для повышения уровня аэробной производительности эффективна повторная работа, выполняемая на сравнительно высокой скорости и с небольшими интервалами отдыха.

Аэробная выносливость вырабатывается с помощью равномерного бега на дистанции 9-10 км.

Занимающимся рекомендуется по возможности пробегать каждые 1,5 км за 7 мин.

К специфическим упражнениям, помогающим развивать аэробные возможности организма, можно отнести разного рода «квадраты», выполняемые на ограниченной площади, но без ограничения числа касаний мяча. Несоблюдение этих правил приводит к повышению интенсификации упражнения и к «подключению» (в связи с этим) анаэробного источника энергии. Упражнения в «квадратах» выполняются повторно. Длительность каждого не более 10 мин, интенсивность по ЧСС - до 150-160 уд/мин., число повторений 3—4, интервал отдыха 1—2 мин.

Тренировка аэробной выносливости (продолжительная)

Нагрузка 8—15', отдых 6—8', интенсивность 130—150 уд/мин, повторения 2—3 раза, серии 1—2, перерыв между сериями 10'.

1. Равномерный бег 15x2 или 3 раза. Во время отдыха включаются упражнения координационного характера или ходьба.

2. Бег на местности с чередованием быстрого и медленного бега (400 м — быстро, 200 м медленно) на дистанции 2—3 км.

3. Бег 60 м x 5. Перед каждым стартом на 60 м провести 4—5 наклона (из положения лежа на спине сед, вытянуть руки вперед; лечь поднять ноги вверх).

Умение тренера четко определить энергетическую стоимость каждого включенного в тренировочное занятие упражнения по физической, технической и тактической подготовке дает возможность точнее и более целенаправленно подбирать средства и методы тренировки.

Будет ошибкой заставлять занимающихся выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств или выносливости, а затем переходить, допустим, к тактической подготовке. Уставшие игроки не в состоянии сосредоточить внимание на новом материале.

Существует еще ряд разнообразных методов для воспитания выносливости. Методы специально-подготовительного раздела воспитания выносливости

Транзитивные методы

1 прием применение прерывистых нагрузок, интенсивность в каждой из которых на 5—10% больше, чем в игре. Суммарный объем больше, чем соревновательная

- работа (квадрат 5x5, 20 мин. по 5 раз). Пауза такая, чтобы могли повторить работу высокой интенсивности.

2 прием применение заведомо длительной работы, чем соревновательная (2 тайма по 45 мин. и + 20 мин.). Работа должна проводиться в зоне соревновательной интенсивности даже в дополнительной работе.

Методы целостно-приближенного моделирования.

1 прием минимизация пауз интенсивность должна быть постоянной. Работа не более 90 мин. Паузы такие, после которых можно начать работу на большой интенсивности. Пример:

20 мин. работа — пауза 5'

15' работа — 3' пауза

10' работа — 10' пауза

30' работа — 10' пауза

10' работа — 5' пауза

2 прием моделирование полного состава соревновательных действий с минимальными замещениями сложных технических действий.

3 прием пофазная интенсификация на фоне целостного выполнения соревновательного действия интенсификация на отдельных участках игры снижение темпа, повышение темпа.

4 прием вероятное моделирование с учетом создания резервов выносливости:

а) выполнение заведомо большого задания за минимум времени;

б) расширение соревновательной нагрузки;

в) затрудненные условия.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости.

Скоростную спринтерскую выносливость можно определить, как способность показывать высокую скорость от повторения к повторению на отрезках от 15 до 60 м с сокращенными интервалами отдыха.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости тесно связано с совершенствованием скоростных возможностей, которая является предпосылкой к совершенствованию скорости бега.

Характеристики, определяющие скоростную спринтерскую выносливость:

1. Интенсивность — Мах ЧСС не всегда в работе может достигать до 190—200 уд/мин.

2. Длина отрезка от 15 до 60 м.

3. Пауза отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции если рывок на 15 м, то время отдыха от 35 до 45 сек.; при 30 м отрезке время отдыха 70—75 сек.; при 60 м отрезке 90—115 сек. Увеличение времени отдыха

приводит к развитию скоростных качеств. ЧСС = 140 уд/мин. перед следующим повторением  $\pm 10$  уд/мин.

4. Основной метод тренировки повторный.

5. Кол-во повторений зависит от длины дистанции в одной серии и может быть в пределах от 4 до 10 (если на 30 м, то 6—8 повторов, если на 15 м, то 8—10 повторов).

6. Интервалы отдыха, чтобы не пропала возбудимость нервных процессов (15 м — 30 сек., 30 м — 70 сек.), между сериями отдых 7—8 мин.

7. Характер отдыха активный, ЧСС до 140—150 уд/мин. Кол-во серий = 3

Техническая подготовка

Совершенствование двигательного навыка. Общие рекомендации

Оценка качества усвоения действия на этапе спортивного совершенствования (16—18 лет) подводит итоги процесса тренировки в целом.

На этом этапе формируется способность ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые программы принятия решений и действий, т.е. самостоятельно формировать двигательные задачи и на этой основе развивать двигательное творчество способность изобретать принципиально новые классы двигательных задач и методов их решения.

Формирование устойчивости двигательных навыков к утомлению начинается с выполнения тренировочных заданий на фоне легких или средних степеней утомления, для чего изучение новых двигательных действий переносится в середину основной части тренировки, когда занимающиеся немного устали.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной мышечной деятельности может быть воспитана при разнообразной, не обязательно специфической работе.

После того, как тренировки в условиях небольшого и среднего утомления станут привычным, можно переходить к тренировкам на фоне среднего и сильного утомления, перенеся решение двигательных задач изучаемого типа в конец основной части тренировки.

Традиционное обучение, в котором двигательное действие формируется по типу условного двигательного рефлекса, усваивается стабильно, маловариативно, а потому малоприспособно для решения двигательных задач в изменяющихся ситуациях.

Надежность двигательных навыков в их способности реагировать на изменения ситуации действия и обеспечивать приспособления, необходимые в каждом частном случае, и тем самым высокую эффективность решения двигательной задачи.

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует с самого начала подготовки ориентировать занимающегося на ситуацию применения действия и условия оценки итогов обучения: качество усвоения будет оцениваться не на контрольном уроке при

выполнении действия на оценку, а в условиях его применения в тренировочной, соревновательной практике.

Чтобы сформировать надежные навыки, рекомендуют регулярно и систематически участвовать в соревнованиях. Практическая деятельность позволяет оценивать итоги тренировки по качеству получаемого продукта деятельности.

Навык, сформировавшийся в специально подобранных упражнениях, может быть доведен до совершенства только в специфической деятельности.

Усвоение на высших уровнях требует принципиально иного учения, а именно творческого подхода к анализу ситуаций, самостоятельного выделения задач, поиске способов и методов их решения.

В этот период необходимо применять возможно большее количество различных игр и игровых упражнений с пассивным и активным сопротивлением. Только после такой «обработки» специальный двигательный навык становится истинным техническим приемом. Сроки обучения этим двигательным навыкам определяются тренером по индивидуальным способностям занимающегося.

Занятия все больше носят тренировочный характер и строятся в полном соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности. Задачи физической, технической, тактической подготовки решаются в тесной взаимосвязи.

В этот период не только усиленно осваиваются отстающие элементы техники, но и совершенствуются наиболее любимые приемы.

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженного воздействия.

В процессе тренировки упражнения подбираются: по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);

- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);

- по продолжительности и интенсивности упражнений, кол-ву повторений, величине пауз и т.д.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и развивать целенаправленно физические качества.

Никакой высокий уровень развития физических качеств выпускников футбольной школы, несмотря на свою значимость, без соответствующей технико-тактической подготовки не обеспечивает в полной мере решение задач, стоящих перед этапом и перед спортивной организацией в целом. 16-летний спортсмен должен владеть всеми техническими и тактическими основами мастерства. Компоненты мастерства необходимо вырабатывать в обстановке, приближенной к соревнованиям, причем тренировки с этой целью должны проводиться в усложненной обстановке, в особых стрессовых условиях, например, когда у соперника численное превосходство.

Большое значение приобретает воспитание у молодых спортсменов самостоятельности в мышлении и в действиях.

При вступлении в единоборство для отбора мяча необходимо решить ряд вопросов:

— Как выбрать правильную защитную позицию?

— Как определить выгодный момент и верное направление атаки соперника с мячом?

— Каким способом отобрать мяч?

Разумеется, необходимо прививать вкус и к комбинационной игре.

Наиболее талантливым и развитым юношам для их дальнейшего развития необходимы занятия в сильном коллективе.

У футболистов должны быть сформированы подвижные навыки. Для этого необходимо разнообразить условия выполнения приёмов, использовать различные упражнения тактического характера, упражнения в отдельных приёмах игры (передачах, бросках, ударах, ведении мяча) и более сложные с тактической направленностью. Последняя группа упражнений имеет большое значение:

именно они позволяют совершенствовать технические приемы в условиях, приближенных к игровым, шлифовать технику одновременно с тактикой.

В 16 лет происходит закрепление всех основ мастерства, заложенных ранее. Тренировочные нагрузки направляются на поддержку и стимулирование процесса естественного биологического развития.

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией футболистов к экстремальным условиям игры.

На этапе совершенствования спортивного мастерства, когда спортсмены в основном, отрабатывают технико-тактические действия, разные органы чувств взаимодействуют более тесно, чем на начальных этапах. Это способствует формированию более стойких восприятий, связанных с управлением движениями спортсменов (таких, как «чувство мяча» при выполнении ударов, остановок, передач, введений и др.)

Однако в условиях сложной двигательной деятельности взаимодействие разных анализаторов не всегда дает нужный эффект.

Так при передвижении занимающегося с мячом зрительный анализатор «пытается» как бы ослабить функции двигательного. Игрок старается больше контролировать мяч глазами и только после такого контроля выполнять двигательные действия. Про такого обычно говорят: «он не видит поля».

Проходящие спортивную подготовку часто используют упражнения с разными зрительными сигналами. Изолированные от игровой ситуации, формальные, шаблонные тренировочные упражнения не учат играть самостоятельно, не развивают игровую фантазию и не вырабатывают реакцию на изменяющуюся игровую ситуацию. Если цель тренировки

непосредственно связана с игрой, то игроки постигают замыслы тренера гораздо быстрее и лучше.

Отработка технического приема не должна ограничиваться собственно техническими задачами; перед занимающимся должны ставиться конечные задачи применения технического приема, в том числе удар по воротам. Такая методика повышает заинтересованность игроков, быстрее и с меньшей затратой времени приводит к успеху.

С мячом и без мяча игрок действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется ритмично, варьирует свои движения, перемещается прежде всего с мячом короткими шажками, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения.

Занимающиеся могут решать уже более сложные задачи, связанные с игрой в рамках различных систем.

Наибольшее тактическое значение имеет внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на максимальной скорости.

Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью и умелым владением мячом.

Формы тренировок из других видов спорта нельзя слепо копировать и тренировать футболиста так же, как л/атлета или штангиста. Так, специальные методы тренировки, направленные на развитие физической силы, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке. Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость и противоречат специфическим требованиям игры.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях. Однако чрезмерное увлечение этим методом может отрицательно сказаться на росте мастерства (в связи с недостаточной работой над совершенствованием технико-тактических приемов), способствовать формированию отрицательных черт характера: эгоизма, тщеславия (в силу постоянства фактора соперничества и связанных с ним взаимоотношений).

Тренер должен знать и уметь направлять в нужную сторону отношения и побуждения, предупреждая показательные для юношей факты недооценки сложности цели. В то же время тренер обязан предупредить вызванные сильной увлеченностью юношей случаи переоценки объективной значимости цели, что приводит порой к чрезмерной взволнованности и преждевременной трате сил.

Особое внимание следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельности, поскольку им уже самим приходится решать

разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы.

Важными качествами в этом возрасте являются не только игровое искусство, ловкость, но и воля к победе, побуждающая к использованию всех физических сил. умение вести жесткую борьбу за мяч в пределах правил.

Исключительно важное значение в этот период подготовки является правильно организованная индивидуальная работа с молодыми занимающимися.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь юному спортсмену обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока, умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить занимающегося, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединяться воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Именно воспитанию таких индивидуальностей и должна быть посвящена работа тренера.

Игрок должен владеть универсальной техникой, должен уметь достаточно уверенно сыграть на любом участке футбольного поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Занимающиеся различных футбольных амплуа должны заниматься всем, однако каждый по-своему с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку, играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство футболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Индивидуальная тренировка должна включать:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля за их ликвидацией;
- воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.

Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики занимающегося.

2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.



3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные мышцы, задействованные при игре в футболе.

4. Главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция спортсмена на их воздействие.

Можно строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.

5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений.

Так, например, чтобы атакующий чаще попадал в створ ворот при ударах, надо добиваться умения пробить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот.

Этой подготовкой полезней всего заниматься ежедневно в течение 30—45 минут. Наносить удары необходимо тренировать и с близкого расстояния из пределов штрафной площади.

6. Надо учить не только работать «до седьмого пота», но и уметь отдыхать, расслаблять мышцы.

Длительность индивидуальных занятий зависит период тренировки уровня подготовленности игрока, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия интервала между играми

Тактическая подготовка

Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения.

Командная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности вести комбинационную игру.

Большое внимание уделяется совершенствованию командных тактических действий с использованием стандартных размеров футбольного поля.

Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики, во многом используются уже знакомые, но требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются.

Применение комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр имеет более строгий характер. Здесь ставится задача не только четкого выполнения заданий, но и внесения творчества в игру, в сторону ее качественного усиления в более сжатые сроки и на более высоких скоростях.

Наиболее сложной задачей для тренера в этот период подготовки является воспитание высокой общей и игровой дисциплины, обучение умению предвидеть развитие игровых ситуаций, быстро принимать решения,

способствующие усилению командной тактики, потому что молодые спортсмены еще недостаточно широко владеют обзором поля и игровым мышлением.

Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки со взрослыми: юноши получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять на практике.

С целью более глубокого понимания современного толкования «зонного метода обороны» предлагается следующий материал.

Основные положения зонного метода обороны

Каждый игрок отвечает за определенную зону, в которую он не должен впустить соперника с мячом, и в которой он не должен дать себя обыграть. Чтобы определить расположение игроков относительно друг друга по ширине и длине поля, необходимо уточнить размеры этой зоны.

Если бы десять игроков попытались равномерно закрыть всю площадь футбольного поля, то каждому из них пришлось бы отвечать за 600—700 м, в зависимости от размеров поля. При таком расположении игроков обороняющейся команды им было бы очень трудно лишить противника пространства и заставить его действовать в условиях цейтнота времени на раздумье и принятие решений, а самим осуществлять страховку друг друга.

Необходимая компактность расположения игроков, которая обеспечивает достаточную эффективность действий в обороне, предполагает ответственность одного игрока за гораздо меньшее игровое пространство площадью приблизительно 100 м. В таком случае десять полевых игроков в принципе могут обеспечить надежное закрытие примерно 1000 м поля.

Однако при игре в обороне с последним защитником, который изначально располагается ближе партнеров к линии собственных ворот и тем самым как бы растягивает построение обороняющихся, отдельные участки игрового пространства, охватываемого десятью игроками обороняющейся команды, в определенные моменты времени оказываются относительно свободными. Игроки атакующей команды, естественно, стремятся использовать это обстоятельство, стараясь доставить мяч в эти участки поля путем индивидуальных действий или за счет передач.

В связи с этим в принципиальном плане целесообразно выдвинуть игрока, выполняющего роль «либеро», на уровень расположения ближайших к нему партнеров, и тем самым ликвидировать те свободные участки игрового пространства, которые создавал этот игрок, изначально располагаясь к линии собственных ворот на несколько метров ближе партнеров.

В этом случае, если рассматривать построение игры с четырьмя защитниками и четырьмя полузащитниками, условная схема расположения игроков, обеспечивающая закрытие пространства порядка 1000 м в виде «оборонительного прямоугольника» размером примерно 30x35 м, может выглядеть следующим образом.

Игроки, зная свое место, в системе расположения команды, могут перемещаться все вместе в том или другом направлении по ширине и длине поля в зависимости от места нахождения мяча, когда им владеет соперник, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере свое положение относительно друг друга. «Оборонительный прямоугольник» является, таким образом, подвижным.

Смещение всех игроков в сторону нахождения мяча, которым владеет соперник, происходит быстро, сам отбор мяча выполняется резко как одним игроком, так и двумя, и тремя игроками.

Цель такого прессинга отобрать мяч или, по крайней мере, не дать сопернику возможности «развернуть игру» (перевести мяч в свободное от обороняющихся игроков игровое пространство за счет передачи или ведения мяча). Если же сопернику все-таки удалось перевести мяч в свободное пространство игроки быстро перемещаются в сторону нахождения мяча, опять-таки стараясь находиться в границах «оборонительного прямоугольника». Чем быстрее движется мяч из одного участка поля в другой, тем быстрее должно выполняться смещение игроков в направлении мяча.

Следует отметить, что при использовании рассматриваемой нами схемы расположения игроков (при четырех защитниках и четырех полузащитниках), смещение всех игроков в сторону нахождения мяча, которым владеет соперник, и последующий прессинг игрока, владеющего мячом, может выполняться, когда мяч находится как у боковой линии, так и в середине поля. При начале атак соперника после отбора или перехвата мяча, необходимо выполнить предупредительное сдерживание противника, для того чтобы игроки могли занять свои определенные места в общей схеме расположения команды, для организации оборонительных действий.

Если рассматривать действия четырех защитников, то эти игроки должны быть подвижными и внимательными, предвосхищать развитие ситуации четко просматривать линию своего расположения. При этом расположение защитников на одной линии по ширине поля не является догмой, скорее наоборот, оно имеет место в определенные кратковременные моменты игры. Главное, чтобы кто-то из защитников не растягивал построение обороняющейся команды по длине поля, создавая отдельные участки свободного игрового пространства.

В то же время четверка защитников должна своевременно реагировать на действия противника. Если видно, что соперник намерен выполнить передачу мяча им за спину, то они должны отскакивать назад, держа перед собой тех атакующих игроков, которые пытаются получить мяч у них за спиной. Когда соперник выполняет передачи мяча поперек поля в зоне своей обороны или в средней части поля, защитники к своим воротам в принципе не перемещаются, но, если атакующий игрок движется с мячом вперед, они должны отходить назад при этом как бы сужаясь к линии штрафной

площади, чтобы не дать сопернику возможность нанести удар по воротам с «голевого» расстояния.

Важным моментом построения игры в обороне по зонному методу является выход игроков из обороны в случаях разрушения атаки соперника и овладения мячом.

Если мяч просто выбивается далеко вперед, команда должна быстро выходить из обороны, вынуждая игроков атаки соперника перемещаться назад. Чем быстрее будет осуществляться выход вперед, тем в более трудном положении будут оказываться эти игроки, стараясь выйти из офсайда.

При этом, однако, следует учитывать возможность пассивного «вне игры».

Специфика действий игроков разных амплуа

Игра в обороне по зонному методу предъявляет определенные требования к спортсменам разных амплуа.

Очень важную роль при такой организации оборонительных действий играет вратарь. Он становится как бы последним полевым игроком («чистильщиком») и внимательно следит за теми моментами, когда соперник выполняет диагональные и особенно продольные передачи. Успешность действий в этих эпизодах во многом определяется умением играть ногами; так как очень часто такие передачи требуется перехватывать за пределами штрафной площади.

Крайние защитники, закрывая зоны на флангах, стремятся не пропустить соперника с мячом именно по флангу и делают все, чтобы открыть ему дорогу в направлении середины поля, где его уже ожидают полузащитники (как правило, центральные).

Вместе с тем крайние защитники должны страховать центральных защитников, смещаясь при атаке соперника по противоположному флангу ближе к середине поля. Необходимое расстояние нахождения крайнего защитника от центрального при его страховке варьируется в зависимости от ситуации, но приблизительно оно составляет 8—10 м.

Ключевые позиции при построении игры в обороне по зонному принципу, с использованием четырех защитников это позиции центральных защитников. Очень важно, чтобы они обладали скоростными качествами, хорошо играли головой, а главное умели читать игру, перехватывать в первую очередь продольные передачи, особенно короткие и длинные. При передачах мяча с фланга в «голевою» зону штрафной площади центральные защитники должны ее закрывать, контролируя при этом действия атакующих игроков.

Если один из центральных защитников обладает лучшими скоростными качествами, то ему целесообразнее контролировать действия более быстрого нападающего соперника, а другому центральному защитнику в этом случае следует больше уделять внимания подстраховке.

Особое значение приобретает взаимодействие центральных защитников, прежде всего между собой, а также с крайними защитниками и центральными полузащитниками.

Например, когда мяч посылается «в недодачу» сопернику, который находится в зоне, контролируемой левым центральным защитником, он должен смело выходить на перехват мяча, а правый центральный и левый защитники обязаны смещаться для подстраховки к месту, где в исходном положении располагался левый центральный защитник.

Взаимодействие центральных защитников и центральных полузащитников предполагает построение «квадрата», который является сердцевиной обороны. Такой «оборонительный квадрат» очень тяжело пройти сопернику в случае компактного расположения этих игроков, которое может быть обеспечено за счет быстроты перемещений и антропометрических данных футболистов.

В функции центральных полузащитников входит максимальное участие в прессинге соперника в середине поля, поддержание своей атаки, когда этого требует ситуация.

Оборонительные функции крайних полузащитников при наличии двух центральных полузащитников, это своевременный возврат на свои позиции, четкое взаимодействие при выполнении прессинга соперника с ближайшими (исходя из общей схемы расположения игроков команды при выполнении оборонительных действий) партнерами: крайним защитником, центральным полузащитником и нападающим.

Действия двух нападающих в те моменты, когда соперник владеет мячом, в основном сводятся к следующему: при нахождении мяча в определенных областях поля один из них должен активно участвовать в прессинге соперника, а второй перекрывать возможные направления передачи мяча соперником поперек поля или назад.

Пример командного упражнения для освоения зонного метода.

Для обучения игроков умению перемещаться всем вместе в том или другом направлении по ширине и длине поля в зависимости от места нахождения мяча, когда им владеет команда соперника, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере схему расположения друг относительно друга, может быть использовано следующее упражнение.

На поле устанавливаются шесть ориентиров, обозначающих возможные места нахождения мяча, когда им владеет команда соперника.

Тренер последовательно (не соблюдая строгой очередности) указывает ориентиры, к которым должны перемещаться десять игроков, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере свое расположение друг относительно друга. В качестве ориентиров могут использоваться флаги разных цветов, и в этом случае направление перемещения игроков задается указанием флага того или другого цвета. Может иметь место и такая организация упражнения, когда

несколько помощников тренера, располагаясь в определенных местах поля, передают мяч друг другу в указанной последовательности, а игроки перемещаются в тех или других направлениях, исходя из изменения положения мяча.

В первое время игроки перемещаются в медленном темпе, в дальнейшем скорость перемещения увеличивается. Упражнение целесообразно проводить в ходе разминки перед тренировкой, так как оно одновременно с тренингом позволяет игрокам подготовиться к основной работе. В нем может принимать участие вратарь, выполняя перемещения, по дальности и направлению соответствующие специфике его действий в аналогичных игровых ситуациях.

В связи с этим тактические построения следует рассматривать как «некоторые границы, в пределах которых игроки должны искать свободу». Успех этого поиска предопределяет совместная работа тренера и футболистов при условии тактического мастерства тренера и тактической зрелости игроков.

## ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптации футболистов к экстремальным условиям игры.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Совершенствование. Выполнение изученных ранее приемов техники владения мячом (ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения мяча, ложных движений, отбора, вбрасывания мяча); расширение арсенала приемов, которые занимающиеся могут уверенно и надежно применять в условиях игры.

Совершенствование. Умение в индивидуальной технике владения мячом, добиваться максимальной быстроты и точности, вариативности и устойчивости выполнения технических приемов в сложных игровых (помеха соперника, ограниченное пространство и время, неудобное исходное положение и т. п.) и неблагоприятных внешних условиях (мокрое поле, сильный ветер, высокая температура воздуха, замерзший и скользкий грунт поля и т. п.).

Совершенствование. Особое внимание обращать на точность и быстроту выполнения ударов по мячу в сочетании с быстротой

передвижения; точности и неожиданности (для вратаря) завершающих ударов по воротам, в том числе ударов лбом в прыжке; переводов мяча на ход партнеру; быстроты ведения мяча, не теряя над ним контроль; неожиданного для соперника изменения темпа ведения мяча; скоростной обводки с применением ложных движений (финтов); надежного отбора мяча.

#### Техника вратаря

**Совершенствование.** Уверенное и эффективное выполнение технических приемов вратаря.

#### Тактическая подготовка

**Совершенствование.** Ведение игры по избранной тактической системе и ее вариантов; взаимодействия игроков всех тактических линий команды; умения переходить в ходе состязания к другому варианту игры.

**Совершенствование.** Умение выдерживать высокий темп игры, правильно распределяя силы игроков вовремя состязания; менять темп, ритм и характер игры в зависимости от создавшейся в состязании ситуации; разумно сочетать индивидуальные и коллективные действия.

#### Тактика нападения

**Совершенствование.** Быстрота развития атаки из глубины обороны; создание численного превосходства в атаке за счет быстрых перемещений игроков; игру в «стенку» и выполнение скрытых передач, особенно вблизи ворот команды соперника; рывков «а свободное место для получения мяча, освобождаясь от персональной опеки соперника и после передачи мяча партнеру.

#### Тактика защиты

**Совершенствование.** Перекрывание всех игроков команды соперника после потери мяча, стараясь возможно быстрее вновь овладеть мячом; взаимопонимание и взаимостраховку; создание численного превосходства в обороне.

#### Тактика вратаря

**Совершенствование.** Выбор места в воротах, игру на выходах, руководство игрой партнеров, организацию контратаки.

#### Интегральная подготовка

Упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий, способности к предельной мобилизации функциональных возможностей и к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

**Примечание:** Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

#### Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях различного ранга.

Психологическая подготовка на всех этапах.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсменов высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально нравственных и волевых качеств - любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить футболиста к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- 1) формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы;
- 2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;



- совершенствование методики саморегуляции психологических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической: подготовки целесообразно специально планировать их решение опираясь на общепринятое деление годового их решение, цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Ниже приводится план-схема психологической подготовки в годовом цикле тренировок.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Цель теоретической подготовки - вооружение спортсменов определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях, с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, с учётом возраста и квалификации спортсменов и, по возможности, с использованием наглядных материалов, видео- и фотоматериалов.

Таблица 16

План теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки

Тема теоретической подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения									
	1	2	3	1	2	3	4	5	весь период	весь период
Физическая культура и спорт в России	-	1	1	2	1	1	-	-	-	-
История развития и современное состояние футбола	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Строение и функции организма человека	-	1	1	2	2	2	1	1	-	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-
Основы техники и методика обучения упражнениям футбола	-	-	-	-	-	-	1	1	4	4
Методика проведения тренировочных занятий	-	-	-	-	-	-	1	1	2	2
Психологическая подготовка футболистов	-	-	-	2	2	2	2	2	3	3
Правила судейства, организация и проведение соревнований	-	-	-	-	-	-	1	1	3	3
Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Режим питания и гигиена футболистов	1	1	1	1	2	2	1	1	-	-
Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	1	1	1	1	2	2	-	-	-	-
Итого часов:	3	5	5	10	11	11	11	11	12	12

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки обучающегося и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний сообщается обучающемуся в ходе учебно-тренировочных занятий. Рекомендуется самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам вида спорта и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста спортсмена.

Таблица 17

Программный материал теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>ПОДГОТОВКИ</b>				
Этап начальной подготовки до одного года обучения (НП – 1 г.о.)	Всего на этапе начальной подготовки 1 года обучения – 180 минут			
	История развития и современное состояние футбола	60	В течение года	Истоки футбола, история развития в России и на международной арене.
	Режим, питание и гигиена футболистов.	60	В течение года	Рекомендации к режиму дня футболистов
	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	60	В течение года	Причины травм и их профилактика.
Этап начальной подготовки свыше одного года обучения (НП – 2,3 г.о.)	Всего на этапе начальной подготовки 2,3 года обучения – 300 минут			
	Физическая культура и спорт в России	60	В течение года	Классификация средств физического воспитания и видов спорта
	История развития и современное состояние футбола	60	В течение года	Достижения российских футболистов
	Строение и функции организма человека	60	В течение года	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы)
	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	60	В течение года	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (УТГ – 1 г.о.)	Всего на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения – 600 минут			
	Физическая культура и спорт в России	120	В течение года	Место футбола в общей системе средств физического воспитания. Разрядные нормативы и требования по футболу. Классификация средств физического воспитания и видов спорта
	История развития и современное состояние футбола	60	В течение года	Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований

	Строение и функции организма человека	120	В течение года	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.
	Общая и специальная физическая подготовка	60	В течение года	Понятие об общей и специальной физической подготовке
	Психологическая подготовка футболистов	120	В течение года	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии.
	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	60	В течение года	Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе 2,3 года обучения – 660 минут</b>			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (УТГ – 2,3 г.о.)	Физическая культура и спорт в России	60	В течение года	Место футбола в общей системе средств физического воспитания.
	История развития и современное состояние футбола	60	В течение года	Задачи, тенденции и перспективы развития футбола.
	Строение и функции организма человека	120	В течение года	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.
	Общая и специальная физическая подготовка	60	В течение года	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.
	Психологическая подготовка футболистов	120	В течение года	Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.
	Режим, питание и гигиена футболистов.	120	В течение года	Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию футболистов. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и

				обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.
	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	120	В течение года	Оказание первой доврачебной помощи. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.
	Всего на учебно-тренировочном этапе 4,5 года обучения – 660 минут			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (УТГ – 4,5 г.о.)	Физическая культура и спорт в России	60	В течение года	Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по футболу. Комплекс ГТО, его значение, структура и содержание.
	История развития и современное состояние футбола	60	В течение года	Задачи, тенденции и перспективы развития футбола.
	Строение и функции организма человека	60	В течение года	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.
	Общая и специальная физическая подготовка	60	В течение года	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
	Основы техники и методика обучения упражнениям футбола	60	В течение года	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.
	Методика проведения тренировочных занятий	60	В течение года	Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.
	Психологическая подготовка футболистов	120	В течение года	Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка

	Правила судейства, организация и проведение соревнований	60	В течение года	Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметом. Сбавка за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.
	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	60	В течение года	Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы.
	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	60	В течение года	Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное.
	Режим, питание и гигиена футболистов.	60	В течение года	Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию футболистов. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 720 минут</b>			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Основы техники и методика обучения упражнениям футбола	240	В течение года	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралам.
	Методика проведения тренировочных занятий	120	В течение года	Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.
	Психологическая подготовка футболистов	180	В течение года	Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая

				тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.
	Правила судейства, организация и проведение соревнований	180	В течение года	Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметом. Сбавка за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия. Права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.
	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	60	В течение года	Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще подготовительном и специально подготовительном этапах подготовительного периода тренировок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.
	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	60	В течение года	Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета контроля. Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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 Сахалинской области по виду спорта "футбол" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "футбол" не ниже уровня региональных 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".

Специфика спортивной деятельности в футболе заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих осуществлять командное взаимодействие в малых, средних и больших группах, приносящих спортивный результат.

Отличительной особенностью футбола является правила вида спорта, размер спортивной площадки, размер ворот и мяча.

Особенностью соревновательной деятельности в футболе является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке действий спортсмена судьей в режиме реального времени.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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):

В целях обеспечения непрерывного, круглогодичного тренировочного процесса футболистов основным местом проведения занятий является Спортивный комплекс «Олимпия Парк» (далее – СК «Олимпия Парк»). Объект «СК «Олимпия Парк» включен во Всероссийский реестр объектов спорта на основании решения Министерства спорта Российской Федерации, (письмо от 22.08.2019 № 07-2-11/8619).

СК «Олимпия Парк» оснащен всем необходимым для проведения учебно-тренировочных занятий, физкультурных и спортивных мероприятий, соревнований различного уровня, а именно:

- 2 спортивных площадки с искусственным газоном размерностью 54x27 местров;

- освещение футбольных площадок соответствует минимальным требованиям и нормам, установленными правилами проведения соревнований;

- температура воздуха в СК «Олимпия парк» во время тренировочных занятий и соревнований 18-20 градусов при влажности 50-60%;

- 2 раздевалки, с душевыми кабинками и санузлами;

- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238).

Учреждение обеспечено необходимым оборудованием и инвентарем для прохождения спортивной подготовки согласно таблицам 18-21.



**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»**

№ 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 (2 x 5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 x 2 м или 1 x 1 м)	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 тренера-преподавателя
			1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя
			1
12.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу
			2
13.	Фишка для установления размеров площадки	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
			1
18.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	14

19.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины "пляжный футбол"			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу
			14

Таблица 19

**Спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
				Количество						
Для спортивной дисциплины "футбол"										
1.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4

Таблица 20

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование для  
прохождения спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

	коротким рукавом		гося								
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "футбол"											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"											
14.	Обувь для мини- футбола (футзала)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## 6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной 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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),

Требования к должности «тренер-преподаватель»: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Требования к должности «старший тренер-преподаватель»: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы по направлению профессиональной деятельности, соответствующий профилю «футбол», не менее 2 лет.

Профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Требования к должности «инструктор-методист»: высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы в физкультурно-спортивных организациях не менее 3 лет.

Требования к должности «старший инструктор-методист»: высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы в физкультурно-спортивных организациях не менее 3 лет или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы в физкультурно-спортивных организациях не менее 5 лет.

Требования к должности «инструктор по спорту»: высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Требования к должности «начальник отдела»: высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы по направлению профессиональной деятельности, соответствующий профилю «футбол», не менее 2 лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "футбол", а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися), таких как тренер по ОФП, тренер по вратарям и др..

В настоящее время Учреждение укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях на всех этапах спортивной подготовки

Тренерско-преподавательский состав обязаны систематически повышать свой профессиональный уровень, проходить аттестацию в порядке, установленном законодательством РФ. Учреждение планирует и осуществляет мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке работников: касающихся специфики профессиональной деятельности, по вопросам совершенствования спортивной подготовки, для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Непрерывность профессионального развития педагогических работников Учреждения, осуществляющих деятельность по Программе должна осуществляться не реже одного раза в три года.

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку или повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127 «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. N 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»».
13. Закон Сахалинской области от 01 апреля 2013 года № 18-30 «О физической культуре и спорте в Сахалинской области».
14. Белоцерковский З.Б. «Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов» Научное издание. Москва.: Советский спорт 2012 год. 548 страниц.
15. Верхошанский Ю.В. «Основы специально силовой подготовки в спорте» Москва.: Советский спорт 2013 год. 216 страниц.
16. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
17. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов/ М.А. Годик.- М.: Терра –Спорт, Олимпия Пресс, 2006.- 272 с.
18. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 311 страниц.
19. Губа В.П. «Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 176 страниц.
20. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства» Учебник. Москва.; Советский спорт 2012 год. 400 страниц.
21. Иорданская Ф.А. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса». Монография. Москва.: Советский спорт. 2013 год. 180 страниц.
22. Кук М., Шоулдер Д. Самый популярный в мире учебник футбола – М.: Астрель, 2012.
23. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
24. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2011 год. 348 страниц.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта. Москва.: Академия 2012 г.
26. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
27. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико – тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов.- М.: Советский спорт, 2006.-232 с.

### Перечень аудиовизуальных средств

1. Тактика игры в мини-футбол (обучающее видео) [2013 г., Футбол, DVD5]
2. Обучение футбольным финтам /Amazing Football Skils/[2014 г., Футбол, DVD5]
3. Уроки футбола. Английская школа. Уроки №1, 2, 3 [2004 г., футбол, DVD5]
4. Легенды мирового футбола [2006 г., Футбол, DVD5]

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Сахалинской области <http://stimol.admsakhalin.ru/>
3. Официальный сайт ОГАУ ДО «СШ «Сахалин» <http://fcsakh.ru>
4. Официальный сайт Российского антидопингового агентства <http://rusada.ru/>
5. Официальный сайт Российского футбольного союза <https://www.rfs.ru/>
6. Официальный сайт Сахалинской региональной общественной организации «Сахалинская федерация футбола» <http://sakhfootball.com/>
7. Официальный сайт Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
8. Официальный сайт Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
9. Официальный сайт научно – теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFК/>