

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА БУЗУЛУКА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАУ ДО  
г. Бузулука «СШ № 1»

А.Е. Крюков

2023г.

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

*(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «Баскетбол»  
утвержденный приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1000)*

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

- на этапе начальной подготовки - 3 года
- на учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

г. Бузулук, 2023г

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1000<sup>1</sup> (далее – ФССП); в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ; Федеральным законом № 329-ФЗ; нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации.

При составлении Программы учитываются следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- **принцип последовательности** – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями)
- **принцип научности** – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений
- **принцип доступности** – программа построена на доступном в изложении материале
- **приоритета интереса** группы в целом и каждого воспитанника в отдельности
- **гуманистических начал**, многообразия и вариативности форм организации деятельности
- **непрерывности** образования и воспитания единства общей и специальной подготовки
- **цикличности**, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки

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

Главная задача учебно-тренировочного процесса – формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте подготовка обучающихся высокой квалификации – резерва сборных команд.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; развивающие.

### **Образовательные:**

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния;
- совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и дальнейшее совершенствование физической подготовки, спортивно-технической подготовки, спортивно-тактической подготовки, психической подготовки;
- достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося спортсмена;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,

### **Развивающие:**

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие коллективизма, для успешной игры в футбол;
- развитие морально-волевых качеств

#### **Воспитательные:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни
- обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся на этапе НП;
- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья;
- сформированными позитивными личностными качествами.

#### **Оздоровительные:**

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.
- улучшить уровень физической подготовленности.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование итогового контрольного тестирования помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

На протяжении всего периода обучения в футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

#### **1) Этап начальной подготовки (НП)**

##### **Задачи этапа:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

#### **2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)**

##### **Задачи этапа:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта футбол;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- укрепление здоровья спортсменов;
- соблюдения тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладения навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «ФУТБОЛ»;
- овладение знаниями антидопинговых правил.

### 3) Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

#### Задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации для повышения спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- овладение знаниями антидопинговых правил;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «ФУТБОЛ»;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «ФУТБОЛ»;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях.

### 4) Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

#### Задачи этапа:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов РФ;
- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правил безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на

определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Бузулука «Спортивной школы № 1», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки футболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

### **2.1. Характеристика вида спорта «Футбол»**

Вид спорта «футбол» – командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои. Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Футбол	001	001	2	6	1	1	Я
Мини-футбол (футзал)	001	002	2	8	1	1	Я
Пляжный футбол	001	003	2	8	1	1	Я
Футбол 6х6, 7х7, 8х8	001	005	2	8	1	1	Е
Интерактивный футбол	001	004	2	8	1	1	Л

Спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал)» является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится в зале и самое большое отличие от футбола - в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта. Также используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе.

Спортивная дисциплина «пляжный футбол» проводится на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности, компактные размеры игрового поля.

Спортивная дисциплина «футбол 6х6, 7х7, 8х8» это разновидности вида спорта «футбол», в которых численный состав с вратарем не может превышать соответствующего числа.

Спортивная дисциплина «интерактивный футбол» – дисциплина футбола, представляющая собой спортивные соревнования между игроками по основным принципам и правилам вида спорта «футбол», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств.

**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**

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	4

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Начальная подготовка	3	До одного года обучения	7	Нормативы по ОФП, СФП
		Свыше одного года обучения	8	Нормативы по ОФП, СФП
Учебно – тренировочный (спортивной специализации)	4-5	До трех лет обучения	10	Нормативы по ОФП, СФП, Шюн. Нормативы по ОФП, СФП, Шюн. Нормативы по ОФП, СФП, II юн.
		Свыше трех лет обучения	13	Нормативы по ОФП, СФП, II юн. Нормативы по ОФП, СФП, I юн.
Совершенствования спортивного мастерства	-	До одного года обучения	14	Нормативы по ОФП, СФП, 2 р-д Нормативы по ОФП, СФП, 1 р-д
		Свыше одного года обучения	15	Нормативы по ОФП, СФП, 2 р-д Нормативы по ОФП, СФП, 1 р-д
Высшего спортивного мастерства	-	До одного года обучения	16	Нормативы по ОФП, СФП, 1 р-д
		Свыше одного года обучения	17	Нормативы по ОФП, СФП, 1 р-д

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий осуществляется администрацией и тренерским составом спортивной школы в соответствии с нормативными документами.

Комплектование групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива спортивной школы.

Учебно - тренировочные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям футболом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов перешедших из других видов спорта, проявивших способности к футболу и отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке для поступления в спортивные школы.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол. Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу вследствие перемены режима учебной деятельности, дополнения количества учащихся, вследствие естественного отсева).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МАУ г. Бузулука ДО «СШ № 1» объединяет (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 (пп.3.7. Приказа № 634);

- проводит ( при необходимости) учебно-тренировочные занятия с обучающимися из разных учебно – тренировочных групп при соблюдении следующих условий (пп. 3.7. Приказа № 634):

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или ) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно – тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно – тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 4

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

Таблица 5

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2	Специальная физическая подготовка(%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4	Техническая подготовка(%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6	Инструкторская и	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3



	судейская практика (%)						
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

Форма организации – деятельности обучающихся может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам;

по типу занятия: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, игровые, показательные.

Форма проведения занятия (вид):

- учебно-тренировочные занятия;  
могут быть – комплексные, открытые занятия;  
участие в соревновательной деятельности.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные (в группе по плану) тренировочные занятия, также могут быть - теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных мероприятиях;
- медико - восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация

В зависимости от цели практические занятия разделяют на:

- учебные,
- учебно - тренировочные,
- тренировочные,
- контрольные,
- соревновательные.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

*Дистанционное обучение* – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО г. Бузулука «СШ №1» обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

**Используемые формы работы:**

**Изучение теоретического материала:** устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

**Практические задания:** физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Для проведения учебно - тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание учебно-тренировочных занятий по футболу утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

**Деление тренировочного занятия** на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, вбрасывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена и приведение его в состояние, близкое к до рабочему.

**В подготовительной части** проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

**В основной части занятия** решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые).

Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

**В заключительной части занятия** постепенно снижается интенсивность работы для того, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к до рабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от уровня сложности программы предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

**При групповой форме** проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. Используются в основном в группах базового уровня сложности программы. **При индивидуальной форме** занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. Индивидуальная форма занятий рассчитана на занимающихся в группах углубленного уровня сложности программы. **При фронтальной форме** группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Одной из форм тренировочного процесса являются **самостоятельные занятия**: утренняя гимнастика,

индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу. Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на тренировочном этапе. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

**Спортивные соревнования**, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих футболистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных футболистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у спортсменов соревновательный опыт. Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

**Медико-восстановительные мероприятия** являются неотъемлемой составной частью процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

В число первых входят:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

**Инструкторская и судейская практики** являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами

умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

**Аттестация (тестирование, выполнение контрольных нормативов, переводные испытания и т.д.)** является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

**Медицинский контроль** направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочно-соревновательной нагрузки. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов. Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

**Учебно - тренировочные сборы:** это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно два тренировочных занятия и осуществляемый в условиях пребывания на спортивной базе. Они служат для концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта. В соответствии с целевой направленностью тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям. Последние включают:

- сборы по общей или специальной физической подготовке;
- тренировочные сборы в каникулярный период.

Учебно – тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 6**

№ 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	Учебно – тренировочны	Этап совершенствовани	Этап высшего

		подготовк и	й этап (этап спортивной специализации )	я спортивного мастерства	спортивног о 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 мероприятиям	-	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	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	

	обследования			
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	

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МАУ г. Бузулука «СШ № 1» указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Таблица № 7

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные МАУ ДО г. Бузулука «СШ №1».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

## 2.4. Годовой учебно – тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1» ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе. Учебный план заполняется МАУ г. Бузулука «СШ № 1» в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в таблице № 8.

Таблица № 8

№ п/п	Виды подготовки	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					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	14	12	12	6	4
	Общая физическая подготовка	98-157	157-191	89-106	106-206	206	234
	Специальная физическая подготовка	-	-	147-167	167-189	189	221
	Участие в спортивных	-	-	6-12	12-18	18	20



	соревнованиях						
	Техническая подготовка	83-97	97-154	135-151	151-174	174	196
	Тактическая подготовка	-	-	63-79	79-116	116	121
	Теоретическая подготовка	10-10	10-10	10-10	10-10	10	12
	Психологическая подготовка	-	-	5-10	10-18	18	21
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6-6	6-6	6-6	6-6	6	8
	Инструкторская практика	-	-	3-3	3-3	3	10
	Судейская практика	-	-	4-4	4-4	4	12
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4-4	4-4	4-4	4-4	4	14
	Восстановительные мероприятия	3-3	3-3	3-3	3-3	3	10
	Интегральная подготовка	30-35	35-48	45-69	69-81	81	93
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

В своей деятельности МАУ г. Бузулука ДО «СШ № 1» использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико – восстановительные и другие мероприятия.

В МАУ г. Бузулука ДО «СШ № 1» организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Учебно - тренировочный процесс по футболу ведется в соответствии с годовым учебно - тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

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

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

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

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2	Специальная физическая подготовка(%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4	Техническая подготовка(%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

Раздел «*Общая физическая подготовка (ОФП)*» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов футбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

**Тактическая подготовка** - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал раздела

**«Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

**Медико-биологическая система мероприятий** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной

биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени 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 тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебнобиологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

**Интегральная** подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитание – это целенаправленный педагогический процесс, направленный 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. Использование средств физического воспитания

способствует дополнительно формировать физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона № 329 – ФЗ)

Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромная притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера - преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом. Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Формы воспитательной работы с обучающимися:

- привлечение юных спортсменов к волонтерской работе;
- рефлексия участия команды в соревнованиях;
- сохранение спортивных традиций школы (прием в школу, награждение победителей соревнований и т.п.)
- проведение спортивных мероприятий совместно с родителями детей;
- проведение спортивных праздников;
- тренинги в условиях пребывания в летнем лагере;
- проведение флэш-монов, посвященных знаменательным датам;
- формирование и выступление агитбригад «Команда ГТО»
- участие в проектах по продвижению ГТО;
- участие в соревнованиях, посвященных памяти выдающихся спортсменов;
- тьютерское сопровождение подготовки к соревнованиям обучающихся младших групп;
- волонтерской деятельности на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, спортивных праздниках. Спортивное волонтерство заключается в участии в подготовке спортивных объектов к проведению соревнований и спортивных праздников. Также волонтеры должны работать в зоне проведения соревнований и в зонах, которые в основном предназначены для спортсменов. На волонтерах лежит ответственность за безопасность на мероприятиях, при этом безопасность во многих случаях зависит от организованности на мероприятии, а в организации волонтеры имеют большое значение.

## План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие в движении «Спортивный волонтер»;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно – тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведение 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> <li>- участие в молодежном Дне самоуправления; беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков;</li> <li>- проектная деятельность</li> </ul>	В течение года

		<p>несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно-просветительские мероприятия</li> </ul> <p>«Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- встречи с лучшими воспитанниками школы</li> </ul> <p>«Ровняясь на лучших»; посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</p>	
2	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<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 <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Осенний и Зимний День здоровья;</li> <li>- спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»;</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО;</li> <li>- всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»</li> <li>- всероссийская акция «Спортивная зима»;</li> <li>- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;</li> </ul> </li> </ul> <p>спортивная акция "Я выбираю спорт"</p>	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного</li> </ul>	В течение года



		<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»,</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;</li> </ul>	
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p><b>Профилактическая деятельность, в том числе</b> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;</li> <li>- профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»;</li> <li>- областная акция «В ритме здорового дыхания!»;</li> <li>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»;</li> <li>- областная акция «Скажи жизни: Да!»;</li> <li>- областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Оренбургская область - территория здорового образа жизни!»;</li> <li>- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развевать дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!»</li> </ul>	В течение года
2.4	Антидопинговые мероприятия	<p><b>Практическая деятельность обучающихся:</b> - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</p>	В теч. года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;</li> <li>- анкетирование по антидопинговой тематике</li> </ul>	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотическая акция «Мы - граждане России»;</li> <li>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</li> <li>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</li> <li>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;</li> <li>- всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России;</li> <li>- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</li> <li>- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;</li> <li>- беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»</li> </ul>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка ( участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно – спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ;</li> <li>- парад наследников победы «Бессмертный полк»;</li> </ul> <p>участие во всероссийском детско-</p>	В течение года

		юношеское военнопатриотическом общественном движении «Юнармия»	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер – классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на : - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов - - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	В течение года
5.	Экологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды. Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Е

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

**АНТИДОПИНГОВЫЙ КОНТРОЛЬ** - система специальных мероприятий, направленных на выявление факта применения спортсменом допинга (запрещенных лекарственных средств), во время тренировок или соревнований. Допинг-контроль проводят медицинские службы, назначенные организаторами соревнований, под контролем соответствующих спортивных комитетов или организаций.

Исследование допинговых веществ проводится в специальной лаборатории. Результат считается положительным, если он получен одновременно несколькими, не менее двух методами. Кандидаты для прохождения допинг-контроля отбираются методом жеребьевки. Боксер, намеченный для прохождения допинг-контроля, сразу же после боя получает об этом уведомление с указанием места и времени явки. Необоснованная неявка на контроль рассматривается как факт принятия спортсменом допинговых препаратов и умышленное уклонение от контроля.

Спортсмен, уличенный в применении допинговых веществ, отстраняется от участия в соревнованиях и дисквалифицируется на период, установленный регламентом по допингконтролю международными федерациями.

Перед спортивными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ставятся задачи:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Республики и России.

Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в учебно-тренировочный процесс.

Цели:

- обучение в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Задачи:

- способствовать осознанию занимающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;

- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей», овладению занимающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;

- обучить занимающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;

- обучить занимающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, занимающихся в группах на этапах совершенствованию спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В соответствии с поставленными целевыми установками построена система обучения, программа которой реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера, преподавателя училища олимпийского резерва, спортивного врача.

Значительная часть отведенных учебных часов на практические занятия направлена на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Распределение учебного материала осуществляется тренерами, инструкторами-методистами.

Таблица 10

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			лекционных	практических
1	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:	20	8	12

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основы управления работоспособностью спортсмена;</li> <li>• характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;</li> <li>• фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.</li> </ul>			
2	Профилактика применения допинга среди спортсменов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.</li> </ul>	20	8	12
3	Антидопинговая политика и ее реализация: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;</li> <li>• антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</li> <li>• руководство для спортсменов.</li> </ul>	32	10	22
Итого		72	26	46

## **Общие основы фармакологического обеспечения в спорте (20 часов)**

### **Тема 1.1: Основы управления работоспособностью спортсмена**

Лекционные занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы;
- 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме;
- 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах;
- 4) снижение энергообеспечения в мышцах;
- 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок;
- 6) нарушение микроциркуляции;
- 7) снижение иммунологической реактивности;
- 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) снижение сократительной способности миокарда;
- 2) ослабление функции дыхания;
- 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) режим и его нарушение;
- 2) соблюдение режима питания;
- 3) гиповитаминоз;
- 4) интоксикации различного происхождения;
- 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования;

- 6) факторы окружающей среды;
- 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

#### Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

### **Тема 1.2: Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике**

#### Лекционные занятия

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксидан-ты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормональноактивные препараты; коферменты, витаминopodobные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Ъ-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

#### Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.  
Индивидуальные консультации спортивного врача.

### **Тема 1.3: Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям**

#### Лекционные занятия

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности. Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолжности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

#### Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

## **Профилактика применения допинга среди спортсменов (20 часов)**

### **Тема 2.1: Характеристика допинговых средств и методов**

#### Лекционные занятия

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебнотренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения

показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

#### Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

### **Тема 2.2: Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов**

#### Лекционные занятия

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

#### Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

### **Тема 2.3: Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций**

#### Лекционные занятия

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу



решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Индивидуальные консультации спортивного врача.

### **Антидопинговая политика и ее реализация (32 часа)**

#### **Тема 3.1: Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика**

Лекционные занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Практические занятия

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

#### **Тема 3.2: Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля**

Лекционные занятия

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание.

Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд. Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

#### **Тема 3.3: Руководство для спортсменов**

Лекционные занятия

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями. Положение об организации и проведении

антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля

5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

### Учебный план

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн – курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2- раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн – курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

			Учреждении РУСАДА		
	Семинар для спортсмено в и тренеров	«Виды нарушений антидопинго вых правил» «Проверка лекарственн ых средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительск ое собрание	«Роль родителей в процессе формирован ия антидопинго вой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этап совершенст вования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопинговог о образования
	Семинар	«Виды нарушен ий антидоп инговых правил» «Процед ура допинг – контрол я» «Подача запроса на ТИ» «Систем а АДАМС »	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач МАУ г. Бузулука ДО «СШ № 1» является подготовка обучающихся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства и участия в организации и проведения массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Обучающиеся тренировочного этапа начальной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения. Отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки. Основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Спортсмены групп совершенствования спортивного являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта, выполнению судейских обязанностей в своих и других группах, ведению протоколов соревнований

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

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

#### **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

#### **Медико-биологические средства восстановления:**

##### *Гигиенические средства:*

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

##### *Физиотерапевтические средства:*

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Футбол» устанавливаются на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 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 03.12.2020г, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

МАУ г. Бузулука « СШ № 1» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно – тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Таблица № 11

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

	подготовленности футболистов		
Во время тренировочного занятия, игры	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, игры	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия, игры	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин.
		Душ – теплый/	5-10 мин.
		Умеренно холодный /теплый	5 мин.
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляции
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляции
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких	Восстановительные тренировки ежедневно



	профилактика перенапряжений	дней	
		Сауна	1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
Реабилитация после травм		Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача

### III Система контроля

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияние физических упражнений на организм занимающихся, осуществляется медико – педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основанный на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками, врачами и специалистами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно - поликлинических учреждений, врачом – физкультурного диспансера.

Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам ( после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к занятиям и соревнованиям – осуществляются текущие медицинские наблюдения. Контроль за технической и физической подготовленностью занимающихся осуществляет тренер – преподаватель. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно – переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности занимающихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая – после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование ( аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- сдача контрольных нормативов ( для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений занимающихся ( определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

#### 3.1 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

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 виду спортивной подготовки «футбол».

На 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 виду спортивной подготовки «футбол»;
- 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.

Таблица № 12

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - слабое влияние.

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) во виду спортивной подготовки «футбол»;
- 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 виду спортивной подготовки «футбол»;
- 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 мастер 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;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов. В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: 56 этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят:

- а) врачебные обследования;
- б) антропометрические обследования;
- в) тестирование физических качеств;
- г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости футболистами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике футбола используют все виды контроля. В современном футболе идея органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки игроков. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой – повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами-преподавателями. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

С целью оценки результатов влияния физических упражнений на организм занимающихся, осуществляется медико – педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основанный на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками ДЮСШ, врачами и специалистами медицинских учреждений. Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений: бег 30 м со старта; непрерывный бег в течение 5 минут; челночный бег 3x10 м; 10-ти секундный бег на месте с максимальной частотой движения; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; подтягивание в висе на перекладине; бросок набивного мяча; наклон вперед; поднимание туловища из положения лежа

Таблица № 13

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
1.1	Челночный бег 3x10м	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	см	Не менее		Не менее	

.	толчком двумя ногами		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 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
.			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	Количество попаданий	Не менее		Не менее	
.			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (фугзал)»						
3.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
.			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (фугзал)»						
4.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
.			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2	Челночный бег 5x6 м	с	Не более		Не более	
.			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
.			100	90	110	105

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			8,70	9,00
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			2,20	2,30
1.3.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	Не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,60	2,80

2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	Не более	
			10,0 0	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. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	140
	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			2,20	2,30
	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,40	5,60
	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	Не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				

1.1.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			7,40	7,80
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			1,95	2,10
1.3.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	Не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	Не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее	
			15	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	190
3.2.	Бег на 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,53	2,80
3.3.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,60	4,90
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,50	8,90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	Не более	
			26,00	28,80
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниор	девушки/юниорк

			ы	и
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			7,15	7,50
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			1,90	2,05
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
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
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 3x10 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
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	210
3.2.	Бег на 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,35	2,60
3.3.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,30	4,70
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,10	8,50
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			40	27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	Не более	
			25,5	28,5
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:**

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной



линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5x30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

#### Для полевых игроков по технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

3. Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей по технической подготовке

4. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Таблица № 14

Упражнения	9лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)		12	13	14	15	13
Жонглирование (кол-во раз)	15р	20	25	30	35	40
Удар на дальность (м) - сумма правой + левой ногой		-	20-25	30-25	35-30	40-35
удары по мячу ногой на точность (с 11 м /17м (УТГ))		6	7	8	6	7
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.4	6.4	6,0	5.8	5,4	5.2
Для вратарей:						
Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)		-	28	30	34	38
Бросок мяча на дальность (м)		-	12	14	16	18

Таблица № 15

Упражнения	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	15	17	20
Жонглирование (кол-во раз)	50	65	70	75
Удар на дальность (м) - сумма правой + левой ногой	45-40	50-45	55-50	60-50
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) с 17 м	8	9	10	10
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5.0	4.8	4.6	4.3
Для вратарей:				
Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	40	43	45	47
Бросок мяча на дальность (м)	20	22	24	26

Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

**Перевод в группу следующего года обучения** осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов. Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май). Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста, тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке. Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования подлежат отчислению.

Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовки

1. Бег 30 м, 60 м, 300 м, 400 м (по дорожке стадиона) Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток тренера. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

2. Бег на 1000 м (НП), 6 минутный бег и 12 минутный бег (ТЭ и ССМ) Общая выносливость измеряется посредством тестов бега на 1000 м, 6 минутного и 12 минутного бега (в соответствии с годом (этапом) обучения) на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 6(12) минут бега он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал футболист за это время. Одна попытка.

3. Челночный бег 3×10 м По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

4. Прыжок в длину с места Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении податься плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. три попытки.

5. Тройной прыжок с места - первое отталкивание с двух ног; - полет в первом шаге; - второе отталкивание; - полет во втором шаге; - третье отталкивание; - полет; - приземление на две ноги. Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, приземление - на две ноги. Две попытки.

6. Прыжок вверх со взмахом рук Для нанесения разметки можно использовать стену или штангу ворот. Испытуемый стоя на носках делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх толчком двух ног со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Дается три попытки.

7. Бег 30 м с ведением мяча Ведение мяча по прямой 30 м с высокого старта, касание мяча на каждые 1-3 шага. Две попытки.

8. Удар по мячу на дальность: сумма ударов правой, левой ногой Удары по мячу на дальность выполняются в заданном секторе шириной 10 м с разбега по неподвижному мячу правой и левой ногой. По две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.

9. Вбрасывание аута И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении 1-2 шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, 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. Дается три попытки.

10. Удар по воротам на точность Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11м (для групп этапа начальной подготовки), 17м (для групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства). Испытуемые посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается количество попаданий.

11. Ведение мяча с обводкой стоек и завершающим ударом по воротам На отрезке прямой 30 м, от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставятся 4 стойки в 1 м друг от друга. По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трех стоек и при выходе изпод четвертой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам. Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются четыре попытки (по две каждой ногой). Учитывается результат лучшей попытки.

12. Жонглирование мяча Жонглирование мяча - выполняются удары правой и левой ногой (серединой,, внутренней и внешней частями подъема), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром. Дается одна попытка.

13. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (для вратарей) Удар выполняется с 3-4 шагов разбега в заданный сектор шириной 5 м с рук ногой на дальность. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

14. Бросок мяча на дальность (для вратарей) Бросок выполняется правой (левой) рукой. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки. При проведении

промежуточной и итоговой аттестации обучающихся результаты освоения Программы по каждой предметной области

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «Футбол»**

##### **Программный материал Теоретическая подготовка**

При формировании этого раздела мы исходили из специфики футбола, структуру соревнований, деятельность футболистов, стоящих перед этапом задач и возрастные особенности юных футболистов в соответствии с планом.

##### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОМ ПОДГОТОВКИ 1-3-й год обучения**

###### ***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СССР***

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармонического развития. Физкультурный комплекс ГТО – основа разносторонней подготовки юного футболиста.

###### ***КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЗНИКНОВЕНИИ И РАЗВИТИИ МИРОВОГО ФУТБОЛА***

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

###### ***РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В СССР***

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

###### ***ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ***

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

###### ***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

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

###### ***ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

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

## ***ПРАВИЛА ИГРЫ***

Изучение элементарных правил игры. Права и обязанности игроков.

## ***УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ ИГР***

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

## ***МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ***

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

## **ГРУППЫ НА УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

### **1-2-3-го годов обучения**

## ***ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ***

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

## ***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА***

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

## ***ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ***

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

## ***ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ***

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

## ***ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ***

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

## ***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

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

### ***ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

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

### ***ПРАВИЛА ИГРЫ***

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

### ***ПРОСМОТР ВИДЕОЗАПИСЕЙ, КИНОКОЛЬЦОВОК, ИГР КОМАНД МАСТЕРОВ И СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, УЧЕБНЫХ ФИЛЬМОВ***

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера.

### ***МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ***

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

### ***КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФУТБОЛЕ***

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

### ***ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ***

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

## **4-5-го годов обучения**

### ***ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ***

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

### ***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА***

Факторы, влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряженность соревновательной деятельности. Необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к различным раздражителям.

### ***ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ***

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

### ***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

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

### ***ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

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

### ***ПРАВИЛА ИГРЫ***

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

### ***МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ***

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

### ***ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ***

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

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

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медикобиологического исследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических

упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

### ***ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФУТБОЛЕ***

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

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

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

### ***ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА***

#### ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ***

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

#### ***ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ***

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### ***ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ***

Принципы и методы реанимации. Реанимация при остановке дыхания. Техника искусственного дыхания. Техника искусственной вентиляции легких «рот в рот» или «рот в нос». Искусственная вентиляция легких с помощью ручных респираторов. Техника реанимации при остановке кровообращения. Техника наружного массажа сердца. Одновременное проведение наружного массажа сердца и искусственного дыхания.



Медикаментозная терапия. Первая помощь при носовом кровотечении, слуховом кровотечении, легочном кровотечении, желудочно-кишечном кровотечении. Первая помощь при пищевых отравлениях, при отравлении ядохимикатами, угарным и светильным газом, концентрированными кислотами и едкими щелочами, лекарственными препаратами и алкоголем. Первая помощь при укусах бешеными животными, ядовитыми змеями и насекомыми.

### ***ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ***

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

### ***ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ***

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей игр. Понятие связанное со стратегией и тактикой игры «футбол». Классификация тактики футбола. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Тактика игры в не равночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписей.

### ***ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ***

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

### ***ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ***

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития футболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### ***ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ***

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

### ***ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ***

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

### ***ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ***

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по футболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### ***УСТАНОВКА НА ИГРУ И ЕЕ РАЗБОР***

Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключении, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут. Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам. В заключении тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(для всех групп занимающихся)**

#### **1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### **2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

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

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

#### **3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ**

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2 – 4 кг).

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

#### **4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

#### **5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

#### **6. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

#### **7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

Ручной мяч, баскетбол.

#### **8. ЛЫЖИ.**

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

## 9. ПЛАВАНИЕ.

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (для всех групп занимающихся)

#### 1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедер).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Для вратарей.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

#### 2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений, лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Для вратарей.* Из «стойки вратаря» рывки (на 5 – 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

#### 3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 – 180. Прыжки вперед

с поворотом и имитацией головой и ногами. 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 (на газоне футбольного поля).

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

*Для вратарей.* Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в 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 двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.

Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 – 10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Для вратарей.* Повторная, непрерывная в течение 5 – 12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 – 5 игроками.

#### 5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

*Для вратарей:* прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

## ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

### Для этапа начальной подготовки.

#### *Техника игры*

*Удары по мячу ногой.*

Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

### *Удары по мячу головой.*

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающему партнеру.

### *Остановка мяча.*

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

### *Ведение мяча.*

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

### *Ложные движения (финты).*

Освоение финтов: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

### *Отбор мяча.*

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

### *Техника игры вратаря.*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### *Тактика игры.*

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной

площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20x20 м) находятся две группы игроков (5-6 человек) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

#### *Тактические действия полевых игроков.*

Спортивная подготовка занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.

*В нападении:* уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации (по одной) - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

*В защите:* уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

#### *Тактика вратаря.*

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го ,2-го и 3-х годов спортивной подготовки.**

Схема тренировочного процесса:

*Подготовительная часть:*

Упражнения общей разминки

Упражнения специальной разминки

*Основная часть*

Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

Упражнения на совершенствование технических приемов.

Технико-тактические упражнения

Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть*

Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

Дыхательные упражнения

*Удары по мячу ногой.*

Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой) стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные (через голову противника). Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема) по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полукета (всеми способами).

Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

Откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, 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 разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность

#### *Остановка мяча.*

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90 градусов в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

#### *Ведение мяча.*

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

#### *Ложные движения (финты).*

##### *Тренировка финтов:*

- при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед;
- быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;
- при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника («скреживание»);
- ложная передача мяча партнеру.

##### *Отбор мяча.*

Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Освоение умения выбрать момент для отбора мяча.

##### *Вбрасывание мяча.*

Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3 м).

#### *Техника игры вратаря.*

Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

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



Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

### ***Тактика игры.***

#### ***Упражнения для совершенствования умения ориентироваться.***

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке (играют 3-4 пары). 8-6 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

#### ***Тактические действия полевых игроков.***

В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

##### В нападении:

- уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча;
- выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения;
- правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи;
- атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр;
- применять «скрещивание» и игру «в стенку»;
- начинать и развивать атаки из стандартных положений.

##### В защите:

- уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки (контролировать подопечного игрока соперника) и комбинированной обороны;
- подстраховывать и помогать партнеру;
- правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе;
- взаимодействовать с вратарем;
- уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр;
- совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

#### ***Тактика вратаря.***

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

##### Учебные игры.

В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке.

Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

*Судейская практика.* Составляется график прохождения судейской практики на учебных играх. Судейство разбирается и ставится оценка.

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го годов спортивной подготовки.**

### ***Техника игры***

Удары по мячу ногой. Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180гр. и в прыжке. Резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность.

*Остановка мяча.* Остановка с поворотом на 180 градусов – внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

*Ведение мяча.* Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

*Ложные движения (финты).*

Освоение финтов:

- показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера;
- игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево – посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом (финт Месхи);
- при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Выполнение двух следующих один за другим финтов (когда первый финт противник сумел разгадать).

*Отбор мяча.* Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча с падением на руки (соблюдая правила вбрасывания мяча).

*Техника игры вратаря.* Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Отбивание мяча ногой, катящегося или низколетящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

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

### ***Тактика игры***

Тактические действия полевых игроков. Совершенствование игры по избранной тактической системе.

*В нападении:* уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников; менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнер; правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам; совершенствовать тактические комбинации с переменной мест и комбинации из стандартных положений.

*В защите:* совершенствовать метод комбинированной обороны; центральным защитникам уметь играть по зонному принципу; подстраховывать партнеров; создавать численное превосходство в обороне; организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот; быстро приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря.* Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; выходить для броска в ноги, точно определяя момент для выхода из ворот и броска в ноги; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать контратаку.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта. В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Уметь составлять комплекс упражнений зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Практика судейства на соревнованиях внутри спортивной школы, района и города.

Участие в соревнованиях

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года спортивной подготовки**

### ***Техника игры***

*Удары по мячу ногой.* Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боксом, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

*Удары по мячу головой.* Совершенствовать технику 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.* Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

*Ведение мяча.* Совершенствовать ведение 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.

*Ложные движения (финты).* Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

*Отбор мяча.* Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

*Вбрасывание мяча.* Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

*Техника игры вратаря.* Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, 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 броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

### ***Тактика игры***

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.) Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

***В нападении:*** совершенствовать – быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

***В защите:*** совершенствовать – игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и подстраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

***Тактика вратаря.*** Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

### ***Инструкторская и судейская практика.***

Совершенствование навыков в организации группы (построение, подача основных строевых команд).

Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее. Составить конспект урока и провести его самостоятельно. Составить учебный и рабочий планы. Уметь организовывать и проводить занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами футбольных клубов.

Практика судейства в процессе учебных занятий, соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований.

### ***Участие в соревнованиях.***

Участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство города, федерации.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

### ***Техника игры***

***Удары по мячу ногой.*** Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

***Удары по мячу головой.*** Совершенствовать технику 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.*** Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствовать ведение 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.

*Ложные движения (финты).* Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

*Отбор мяча.* Совершенствовать умение определять /предугадывать/ замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

*Вбрасывание мяча.* Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

*Техника игры вратаря.* Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, 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 броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

### ***Тактика игры***

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.). Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

*В нападении:* совершенствовать – быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

*В защите:* совершенствовать – игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и взаимно страховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

*Тактика вратаря.* Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

### ***Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.***

*Подготовительная часть.*

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения специальной разминки

*Основная часть.*

Изучение нового технического приема.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.

Совершенствование технико-тактических приемов в игре.

*Заключительная часть.*

Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»). Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

## **Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.**

### *Подготовительная часть.*

Различные беговые упражнения.

Упражнения с мячом в парах и больших группах.

### *Основная часть.*

Изучение технических приемов.

Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

### *Заключительная часть.*

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

## **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

Одной из важнейших проблем тренировки юных спортсменов является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подхода. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности (далее - СД). В этой связи главная задача интегральной подготовки – обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность СД. В свою очередь СД в спортивных играх является *интегральной* характеристикой спортивного мастера. Поэтому представляется правомерным рассмотреть сущность интегральной подготовки юных футболистов на основе принципа «детерминированности содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности», а также с учётом возрастной динамики доминантных факторов подготовленности, что показано в работах А. П. Золотарёва (1996, 1997, 2004).

Экспериментальные исследования, в которых учитывалась естественная возрастная динамика, показали неравномерность темпов прироста координационных способностей и технических показателей (А. П. Золотарев, 2004). В целом на возрастном отрезке с 9 до 17 лет естественный прирост показателей специальной ловкости и зависимости от разновидности двигательного действия составляет 7,8 - 23,7%, техники владения мячом в условиях скоростных передвижений - 42,8 - 53,4%.

Общей тенденцией динамики уровня данных качеств, независимо от разновидности выполняемого двигательного действия, является тенденция к постоянному улучшению в период с 9 до 12 лет с последующим значительным ухудшением в 13 лет, абсолютно лучшими показателями в 14 лет, некоторым снижением их уровня в 15 – 16 лет и, незначительным улучшениям (не выше значений 14 лет) у юных футболистов 17 лет.

Наиболее благоприятным в плане повышения уровня координационных способностей, специфичных для футбола, можно считать возрастную период с 13 до 14 лет. Наряду с высокими естественными темпами роста показателей ловкости и техники здесь при целенаправленном их развитии удастся добиться прироста, превышающего 30%. Отмеченное «западение» показателей этих качеств в период с 12 до 13 лет очень трудно поддается устранению.

В старших возрастных группах повышение уровня ловкости в процессе тренировки удастся добиться в меньшей степени. Хотя прирост показателей техники владения мячом в условиях скоростных передвижений при целенаправленном развитии в период, например, с 16 до 17 лет весьма значителен.

Таким образом, рассматривая ловкость как основу успешного овладения техникой игры, необходимо добиваться должного уровня её развития на более ранних возрастных этапах, так как в последствие возможности повышения её уровня в определённой степени ограничены.

## МЕТОДИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Существует мнение, что выделение интегральной подготовки в качестве самостоятельного раздела на этапе начальной спортивной подготовки по футболу (7-9 лет) нецелесообразно. Между тем, построение технической подготовки юных футболистов на основе возрастных особенностей даёт возможность с позиции аналитического и синтезирующего подхода определить основные принципы построения интегральной подготовки юных спортсменов этого возраста.

Так, уже в период с 7 до 9 лет тренировки юных футболистов выраженный положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний (ведение с изменением направления, обводка, простейшие финты). Детально эта методика раскрыта в рекомендациях А. П. Золотарёва (1997) и В. В. Суворова (1996).

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 7 до 9 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров. «Связки» включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие – точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег по виражам радиусом от 5 до 10м;
- бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10м;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;
- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем - в противоположную сторону);
- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Интегральная подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- бег по прямой с обеганием стоек (дистанция - 30м);
- то же, первые 10м – бег спиной вперёд;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

- для *игроков обороны* - обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

- для *игроков средней линии* - преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

- для *нападающих* – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника - быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Вопросы же методики совершенствования координированности на этом возрастном отрезке вследствие упомянутых выше причин требуют дальнейшего изучения. Предположительно можно заключить, что в занятиях с юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения. Однако, как свидетельствуют экспериментальные данные, в объёме рекомендуемого нами тренировочного времени (30%) подобный подход не даёт существенного положительного эффекта.



Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. По данным А. П. Золотарёва (1996, 1997) к 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование - рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

- для *крайних защитников и крайних полузащитников* - бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

- для *центральных защитников* - бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или сверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

- для *центральных полузащитников* - обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

- для *нападающих* - рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство сверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, который применяется в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15м каждая (с ускорением через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;

- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

В связи с тем, что СД футболистов 16-17 лет приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют функции нападающих и наоборот. С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а также с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении программ тренировочных занятий необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи. Во-вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия юных футболистов 16-17 лет:

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;

- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);
- игра 1х1. Игра 2х2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;
- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в педагогическом контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

### **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ**

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 10 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 18 лет.

На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростносиловых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера – найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера – использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 10–12 лет закладывается основная база координации.

В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то, что после 12 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся невозможными. Именно по этой причине тренер, работая со спортсменами этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

#### **Отбор юных вратарей**

Первым и главным критерием отбора является желание ребенка стать вратарем. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

Второй критерий – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе тренер вратарей в тесном контакте с тренером группы проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1–2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируется в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока. А задача тренировок на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

Третий критерий – внимание. Внимание маленького вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки – это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

В качестве других критериев можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества. Начальный просмотр с целью выявления динамики развития вратарей и усиления интереса должен продолжаться 2 года.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

Многолетние наблюдения и практический опыт показывают, что в основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

Эти особенности характеризуют:

- высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;
- быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;
- нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;
- высокие показатели специальной ловкости;
- нормативные показатели развития базовых физических качеств.

#### **Основные положения тренировки вратарей:**

##### **техника приема мяча и техники введения мяча в игру**

Важную роль в *технике приема мяча* играет положение тела. Оно должно быть таким, чтобы вратарь видел мяч на всей траектории полета: от ноги бьющего по мячу игрока до касания мяча своими руками. Сделать это возможно, если грудь и голова всегда будут повернуты в сторону бьющего игрока и глаза направлены на мяч.

*Стойка вратаря* – это сложный технический прием, от которого зависят последующие действия вратаря в игровом эпизоде. Юные вратари должны осваивать три типа стоек.

*Первый тип стойки* – базовая, при принятии которой вратарь совершает «наскок». Он зависит от расстояний между мячом, вратарем и воротами. Ноги должны быть на ширине бедер. Руки рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Суставные углы зависят от положения в пространстве и скорости мяча. Глаза направлены на мяч.

*Второй вид стойки* – «подвижная», когда мяч находится далеко от вратаря. Одна нога выдвинута вперед. В таком положении вратарь готов к быстрому перемещению вперед. Чаще всего используют вратарями при игре на выходе.

*Третью исходную стойку* выполняют тогда, когда вратарь играет один в один. Эта стойка – максимально низкая. Задача вратаря в таком положении – как можно ближе подойти к мячу. Нижним мячом овладеть сложнее всего. Стойка зависит от быстроты и силы мышц ног и спины. А эффективность данной работы зависит от того, насколько точно вратарь чувствует и понимает игру в целом и конкретный мини-эпизод.

*Ловля мяча.* Главным в этом приеме является удержание пойманного мяча. Необходимо всегда ловить мяч «намертво». Для этого нужно погасить скорость мяча. Вратарь должен сделать движение навстречу мяча телом, руками, кистями. Встреча с мячом должна приходиться на более мягкие части тела (подушечки пальцев). Руки располагают вдоль тела, чтобы мяч не проскочил между руками и телом. Туловище участвует в ловле мяча, делая амортизирующее движение.

*Техника приема мяча при ударе.* Первый контакт с мячом – касание его пальцами, руки подаются вперед и совершается амортизирующее движение телом и ногами, которые должны быть согнутыми в начальной фазе приема и прямыми в конечной фазе. Тело должно располагаться так, чтобы оно страховало руки на случай, если мяч руки «пробьет». Необходимо добиваться, чтобы руки и ноги находились на одной линии по ходу полета мяча и движения тела подстраивались под мяч.

*Техника приема низколетящих мячей.* Мяч касательным движением последовательно проходит по ладоням (при этом «гасится» его скорость) и предплечьям. После чего он фиксируется в «корзинку». Локти прижаты к туловищу, чтобы не проскочил мяч. Глаза всегда направлены на мяч.

Важно, чтобы перед встречей с мячом руки были выдвинуты как можно дальше вперед и располагались прямо впереди туловища, а не сбоку (тело страхует прием мяча).

*Техника приема мяча:* а) летящего в живот; б) после отскока мяча от газона. По выполнению – это более сложный технический прием. Вратарь в идеале должен стремиться к ловле мяча без отскока, но ему это удастся не всегда. Учитывая также возможную неровность поверхности поля, отскок может быть вообще непредсказуем. Принцип ловли такой же, как и при ловле низколетящих мячей, только корпус при этом еще больше наклонен вперед, как бы «накрывая» мяч. Правильное расположение тела важно вдвойне. Важно определить правильный угол отскока.

*Техника приема верхнего мяча.* Сложность этого приема состоит в том, что тело не может страховать мяч. Вся нагрузка ложится на руки. Контакт с мячом происходит подушечками пальцев – «на носу», при этом глаза всегда направлены на мяч. За счет изгиба рук движение мяча гасится, затем идет фиксация мяча в «корзинку».

*Акцент в работе:* руки необходимо подавать вперед навстречу мячу; добиваться освоения амортизирующего движения руками.

*Техника приема мяча в падении.* Этот прием используют, когда нет возможности сделать одну линию – «мяч – тело». При этом отрыва от газона не происходит. Под падением понимают свободно контролируемое движение, главная задача которого – овладение мячом.

Прием начинают с движения руки в направлении мяча. Отталкивание производят дальней от полета мяча ногой. Соприкосновение с газоном происходит поочередно: стопой согнутой в колене ноги, затем голень, бедро, таз, на бок. Очень важным представляется положение локтя, который располагают всегда перед туловищем. Приземление должно быть четко на бок, не заваливаясь ни на живот, ни на спину, мяч при этом переводится в «корзинку».

*Акцент в работе:* технику тренировать специальными упражнениями, использовать упражнения на снятие страха перед падением, упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса и туловища.

*Удары кулаком (удар на перехвате).* Применяют, когда нет возможности овладеть мячом. Используют при большом скоплении игроков при игре на выходах, при неблагоприятных погодных условиях.

Удары бывают одним и двумя кулаками. Удар двумя кулаками совершают, когда мяч располагается точно перед вратарем, в остальных случаях – удар одним кулаком.

Главное – как можно дальше послать мяч из опасной зоны. Движение совершают не снизу вверх, под мячом, а по диагональной траектории.

Сначала совершают прыжок, а затем короткое движение рукой (руками). Соприкосновение кулака с мячом должно происходить в верхней точке прыжка и точно по центру мяча.

*Акцент в работе:* использовать специальные упражнения для развития удара кулаком, прыгучести, развития глазомера.

*Ввод мяча в игру.* Это одна из важных функций вратаря, когда он овладеет мячом. Его задача – правильно и быстро организовать или возобновить игру. Это важно для вратаря и команды. Тренировка ввода мяча в игру надо уделять гораздо больше времени – это важнейший элемент игры современного вратаря. Обычно вратари тренируют ввод мяча в игру в конце занятия, когда выражено утомление. Но это упражнение требует большой энергии, поэтому и должно выполняться в первой половине тренировки либо в течение всего занятия.

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру.

*Удар с руки.* При ударе с руки мяч летит на большое расстояние. Очень хорошо использовать при игре по ветру. Минус состоит в том, что соперник за время полета мяча может перестроиться. Удар наносят, пока мяч не коснется земли, после броска с рук. Принципы удара с руки соответствуют принципам удара с полулета. Направление и расположение опорной ноги, момент и точка удара по мячу – все эти факторы определяют траекторию полета мяча.

*Удар с земли.* Выполняют после того, как вратарь получил передачу от своего партнера. Удар производят «щекой» или подъемом. Важно, чтобы передача была выполнена своевременно и на ведущую ногу, а вратарь имел несколько адресатов для ввода мяча.

*Удар от ворот.* Мяч должен быть поставлен в центральное положение, которое обеспечит его устойчивость. Для удара по мячу достаточно короткого, чуть изогнутого разбега. Для дальнего удара – вратарь бьет подъемом, для короткого – «щекой».

*Броски рукой.* Этот технический прием гораздо точнее удара ногой. Для достижения большей точности при вводе мяча лучше использовать броски рукой.

*Броски рукой низом (катящиеся)* используют для коротких передач по земле. Передача получается точной и ее легко обработать. Можно использовать, только когда между вратарем и партнером нет противника, – в этом его недостаток. При броске руку отводят назад, правильно сгибают, направляют в сторону партнера, сопровождая мяч как можно дальше и ниже к земле.

*Акцент в работе:* главное при вводе мяча в игру – добиваться правильного исполнения технического приема, передача должна быть своевременной и удобной для партнера (сила и дальность ее должны быть подчинены этим требованиям). Нужно использовать упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, верхнего плечевого пояса и силы мышц.

Тренировки предлагается построить следующим образом:

–Первую половину первой в недельном цикле тренировки проводят с тренером вратарей на общекомандном занятии, где уделяют внимание тренировка технических приемов, а также увеличению объема двигательных навыков.

–Вторая тренировка в недельном цикле – специализированная, в ней принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти тренировки должны быть насыщены играми с

использованием технических вратарских приемов. Это позволит не только продолжать тренировочный процесс, но и развивать игровое мышление.

Существенным моментом является то, что на занятии будут присутствовать только вратари. Так как большинству спортсменов присуще наглядно-образное понимание действительности, возможность видеть выполнение упражнений, действий со стороны, глядя на других вратарей, ускорит процесс формирования двигательных образов, что, несомненно, положительно скажется на освоении технических приемов.

Данным тренировкам присуща специфическая атмосфера, вызванная сочетанием соперничества между занимающимися, с одной стороны, и духом товарищества – с другой, позволяет тренеру создавать необходимую психологическую среду, которая способствует воспитанию таких качеств, как трудолюбие, смелость, терпение, внимание, отношение к футболу и т.д.

Третью тренировку недельного цикла вратарь проводит вместе с командой, выполняя все упражнения полевого игрока, не связанные с взятием ворот. Развитие современного футбола предъявляет повышенные требования к умению вратаря играть ногами, именно этим обусловлено включение голкипера в упражнения, связанные с игрой ногами.

Четвертый день недельного цикла должен быть полностью посвящен игре, в которой вратарь будет принимать участие не только как страж ворот, но и как полевой игрок.

*Годичный план* подготовки представлен тремя блоками (по три месяца в каждом блоке), двумя месяцами каникул, которые могут проходить в сроки, наиболее подходящие под соревновательный график команды, и одним коррекционным месяцем, недельные циклы которого будут строиться так, чтобы на занятиях можно было уделять наибольшее внимание слабым сторонам подготовки.

*Первый блок* подготовки характеризуется выполнением технических приемов на месте. Это связано с тем, что на данном этапе происходит тренировка базовых элементов техники и тренеру необходимо постоянно вносить коррективы в действия вратаря, поправляя положения его тела, объясняя логику того или иного действия. Медленное выполнение одиночного движения – наиболее подходящая форма спортивной подготовки техническим приемам на данном этапе подготовки.

*Каждый месяц блока* имеет свою техническую направленность. Например, в сентябре идет освоение выбора позиции, принятию правильной стойки, ловли нижних, средних и верхних мячей. Октябрь посвящен освоению технике приема мяча в падении, а ноябрь – ловле мяча на перехвате. Такое разделение по технической направленности связано, в первую очередь, с необходимостью повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей и для приобретения специальных умений, которые в дальнейшем, при продолжении повторений занятий одной направленности, преобразовываются в двигательный навык.

Согласно принципам спортивной тренировки, по мере освоения технических приемов их сложность должна увеличиваться, не теряя преемственности с изученным ранее материалом. Поэтому второй и третий блоки подготовки по своей структуре идентичны первому блоку. Принципиальным отличием в них является степень сложности технических приемов. Так, например, во втором блоке ловлю мяча осуществляют не на месте, а после выполнения перестроений, что гораздо труднее для выполнения, в связи с принятием решения о своевременной остановке и сохранении при этом правильной позиции, но что гораздо ближе к содержанию игры в футбол. В третьем блоке используют такой методический прием, как тренировка ловли мяча на два темпа. При выполнении таких упражнений сложность заключается в умении быстро выбирать способ действия для приема каждого из двух мячей, направленных поочередно в створ ворот, с минимальным промежутком во времени между ударами.

*В последнюю неделю каждого месяца* рекомендуется выполнять работу предыдущего месяца. Это делается для того, чтобы посмотреть кумулятивный

(отложенный) эффект от проделанной ранее работы и определить степень успешности решения поставленных задач для внесения коррекции в дальнейший план работы.

Другая направленность тренировочного процесса последней недели цикла – повторение наиболее успешно выполняемых вратарями упражнений. Это придает общую положительную психоэмоциональную окраску всему объему проделанной на тренировках работы и создает позитивную установку на работу в последующие циклы работ.

## **КАРТОТЕКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ** **Специфическая (футбольная) подготовка**

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения; - вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки.

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- расположение на поле игроков;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- число повторений упражнения;
- длительность интервалов отдыха между повторениями;
- характер отдыха;
- число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки.

Основными в футболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а также специально-подготовительные упражнения.

### **Тренировки техники.**

Содержание программы должно исходить из приоритета тренировки техники футбола. На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

#### Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений; – с последующим ударом в цель; – после остановок разными способами.

#### Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);



- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

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

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар; – обводка стоек и удар; – обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча; – после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

- Удары в реальной игре: –  
 завершение игровых эпизодов; –  
 штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

В первую очередь следует учить спортсменов ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в

разнообразных и усложненных условиях. Спортсмены должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

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

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

#### Элементарные движения при тренировке отдельных элементов техники владения мячом

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

- Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

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

- «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

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

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

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

- Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

#### Упражнения по освоению техники ведения мяча

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

- Обучающиеся движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер

оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет спортсменам, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

- Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

- Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

- Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

- Введение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

- То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

- Введение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.

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

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

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

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

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

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

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

- Введение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия.

Пример такой группировки приведен ниже.

*Выполнение введений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:*

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

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

- Игровое упражнение 2х1 на площадке 10 м х 5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.

- *Учебная игра.* 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв – 10 мин, размер игрового поля – 24 м х 12 м, ворота – 1 м х 1 м, мяч № 3, составы – три против троих или четыре против четверых без вратарей, замены не ограничены. После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре.

*Возможные упражнения:*

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

Ведение мяча внешней стороной подъема.

- Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема.

- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрыванием соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрыванием соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

Квадрат 4х4 игрока на площадке 20 мх20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.

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

Изучение техники ударов по мячу

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

- Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы.

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

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

- В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

- Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

- Удар с небольшого разбега низом и верхом.

- Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

- Удар – передача мяча партнеру низом.

- Удар – передача мяча партнеру верхом.

- Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

- Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

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

### Удары – передачи мяча

#### *Передачи мяча*

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

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

- Игра 4x4 на площадке 10 мx10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

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

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

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

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

- Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м x 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

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

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

- Игра двое против двоих на площадке 20 м x 20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить спортсменам, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в

свободную зону «наход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

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

- Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30 мх20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3–4 паса в этом задании.

- Квадрат 3х3 на площадке 15 м х15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4–5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.

- Игра 3х3 на площадке 12 м х12 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

- Квадрат 3х3 без ограничения касаний на площадке 10 м х 20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.

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

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

- Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.

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

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

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

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

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

Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

#### «Связки» технических приемов

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

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

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

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

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

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

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

- Квадраты 5x3 на площадке 20 м x20 м, количество касаний не ограничено.

- Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

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

- Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.

- Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

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

- Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

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

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

- Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру.

Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

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

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

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

#### Тренировка удара по мячу с полулета

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

Упражнения, применяемые в процессе спортивной подготовки этому техническому приему:

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

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

- С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаюсь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полулета.

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

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



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

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

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

- Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.

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

- Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).

- Бросок мяча партнеру на голову – удар по мячу головой в руки бросающему мяч.

- Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.

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

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

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

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

- Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержать мяч в воздухе как можно дольше.

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

- Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 20 м x 20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата – удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.

- Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.

- Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.

- Жонглирование мячом головой в парах.

- Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к

мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провождает» мяч в полете.

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

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

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

- Игра 4 на 4 игрока в двое ворот, на площадках от 10 м x 5 м до 20 м x 10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.

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

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

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

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

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

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

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

- Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно – подошвой левой ноги правым боком.

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

- Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7–8 м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач – низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется

упражнение – 20 м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия – первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.

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

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

- Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками – 5 м.

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

- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом – прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.

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

- Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.

- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.

- Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.

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

- Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливаются 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.

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

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.

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

- Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.

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

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

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

- Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом

упражнении зависит от размеров квадрата (у спортсменов длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

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

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

- Мяч в руках – бросок мяча верхом – удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом.

- Передача мяча верхом – прием – сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги.

- Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно.

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

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

- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

- Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

- Жонглирование мячом, бедром, головой, голенистом правой, левой ноги.

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

- Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

- Игра 4 на 4 игрока с двумя воротами на площадке размером 30 м x 20 м.

#### Упражнения для тренировки техники остановки мяча бедром

- Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.

- Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.

- Ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.

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

- Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8–10 м.

#### Упражнения для тренировки техники обманных движений (финтов)

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

- Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

- Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

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

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

- Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

- Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м с двумя воротами с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

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

- Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.

- Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

- Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.

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

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

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

#### Упражнения для тренировки финта «Ложный замах на удар»

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

- Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

- Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

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

- Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

- Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м с двумя воротами; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

#### Упражнения для тренировки техники отбора мяча толчком

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

- Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.

- В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.

- В парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам. Упражнения для тренировки техники перехвата мяча

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

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

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

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

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»

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

- Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

- Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.

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

- Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника. Неспецифические средства подготовки юных футболистов

Этот вид подготовки реализуют при выполнении занимающимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных футболистов.

Обучающиеся выполняют следующие комплексы упражнений.

#### Координационные упражнения

Обучающиеся начинают заниматься футболом в шесть лет, и содержание начальной подготовки должно быть направлено прежде всего на формирование положительной мотивации юных обучающихся к избранному ими виду спорта. Учебно - тренировочные

занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы спортсмены получали удовольствие от их выполнения. Футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе спортивной подготовки необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период спортивной подготовки необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

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

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

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

#### Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

##### *Упражнение 1*

- Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую спортсмены должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами. - То же самое, но скакалку вращать назад.

- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

##### *Упражнение 2*

- На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

- На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

##### *Упражнение 3*

- На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

##### *Упражнение 4*

- На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

##### *Упражнение 5*

- На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

##### *Упражнение 6*

- На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

#### Упражнение 7

- На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

#### Упражнение 8

- Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

#### Комплекс упражнений с мячами разного размера

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

- броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений);  
- броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений);

- удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений);

- бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений);

- бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

#### Эстафеты

*Эстафета 1.* В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

*Эстафета 2.* В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

*Эстафета 3.* В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.

*Эстафета 4.* В колоннах по 6–8 футболистов. И.п. – сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обрато – прыжками на одной ноге.

#### Эстафеты на ропедах

- Дистанция 6–9 м. Доехать до конуса, объехать вокруг него, вернуться обратно.  
- Дистанция 6–9 м. Объехать 3–4 стойки на этой дистанции и вернуться обратно.  
- Дистанция 6–9 м. Сделать круги вокруг 3–4 конусов на этой дистанции и вернуться обратно.

#### Акробатические упражнения



Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. Стойка на лопатках. И.п. – упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

2. «Мост» из положения лежа на спине. И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

4. Комбинация. И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5. Комбинация. Из упора присев – два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед лечь на спину, «мост», перекатом в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

6. Кувырок назад. Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

7. Кувырок назад в полушпагат. Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

8. Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки.

9. Комбинация. Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка.

10. Комбинация. Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Стараться выполнять комбинацию слитно.

11. Из стойки ноги врозь наклоном назад – «мост». *Техника выполнения.* Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удерживать положение 5–6 с. Отталкиваясь руками, прийти в исходное положение. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

12. Длинный кувырок. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

13. Комбинация. Из основной стойки – длинный кувырок вперед, выпрямиться (руки вверх), опуститься в «мост» (удержать положение 5 с), лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. При выполнении «моста» необходима страховка. Опускаясь «мост», голову не запрокидывать.

14. Переворот в сторону («колесо»). Из стойки лицом по направлению движения (руки вперед-вверх) сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, и опереться в пол одноименной рукой. Отталкиваясь одной ногой и выполняя мах другой, поставить вторую руку на расстоянии шага от первой. Отталкиваясь поочередно руками, выполнить стойку ноги врозь, вернуться в и.п. Упражнение выполнять в обе стороны. Ноги не сгибать, руки при выполнении стойки прямые.

15. Комбинация. И.п.– основная стойка. Переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180°; переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180°. В прыжке максимально выталкиваться вверх. Спину не сгибать. Отталкиваться двумя ногами.

16. Комбинация. И.п. – основная стойка. Переворот в левую сторону, длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 360°, переворот в правую сторону, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 360°. Стараться выполнять в определенном ритме. При выполнении прыжка с поворотом следить за правильной группировкой рук. Спину не сгибать.

17. Комбинация. Из стойки ноги врозь – «мост» (удерживать положение 5 с), вернуться в и.п., переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180°, переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180°. Для усложнения упражнения прыжки выполняются с поворотом на 360°. Во время выполнения переворотов сильнее отталкиваться ногами.

18. Комбинация. И.п. – основная стойка. Удержание равновесия на одной ноге, руки в стороны. Выпад вперед, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону.

Равновесие – это удержание положения, в котором спортсмен стоит на одной ноге, наклоняясь вперед, подняв и удерживая другую ногу сзади, руки в стороны. При выполнении равновесия свободную ногу удерживать за счет напряжения мышц спины. Стараться прогнуться. Свободную ногу поднимать как можно выше. Опорную ногу не сгибать. Для усложнения комбинации можно добавить стойку на лопатках или «мост».

19. Стойка на голове согнув ноги. Поставить на пол руки и голову по принципу равностороннего треугольника. Переноса массу тела на руки и голову, согнуть к груди сначала одну ногу, потом другую. Упражнение выполнять без отталкивания ногами. Удерживать положение 5–7 с. Для усложнения задания следует медленно выпрямить ноги и удержать положение 3–5 с. При выполнении упражнения необходима страховка.

20. Комбинация. Из стойки на голове согнув ноги кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх ноги врозь, «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, выпрямиться в о.с. Следить за правильным выполнением группировки. При выполнении «моста» необходима страховка.

21. Комбинация. Из стойки ноги врозь – «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на голове согнув ноги, кувырок вперед в

упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Комбинацию выполнять слитно. При выполнении «моста» и стойки на голове страховать спортсмена.

22. Из упора присев – силой стойка на голове. Из упора присев, опираясь на голову и руки (принцип равностороннего треугольника), предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо перевести туловище в вертикальное положение, после чего поднять прямые ноги. Спина прямая. Носки оттянуты.

23. Комбинация. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой – стойка на голове (удержать позу 5 с), кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением группировки.

24. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги. Стоя на маховой ноге, толчковую – вперед на носок, руки вверх ладонями вперед. Сделав выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной ноги толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть чуть вперед. Выполнение упражнения требует страховки. Начинать спортивную подготовку данному движению можно у шведской стенки.

25. Комбинация. Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой, «мост», выпрямиться, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. При выполнении стойки сильнее отталкиваться ногами. Первые два упражнения комбинации выполняются со страховкой.

26. Комбинация. И.п. – основная стойка. Длинный кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удержать положение 5 с), перекатом в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, ноги врозь, «мост», выпрямиться (стойка ноги врозь), стойка на руках махом одной и толчком другой ноги (удержать положение 5 с), закончить упражнение в о.с. Выполняя «мост», максимально прогибаться, переносить ОЦМ на руки. При выполнении «моста» и стойки на руках необходима страховка.

#### Упражнения на скамейке для воспитания равновесия.

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.

2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.

3. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.

5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180° на двух ногах, два шага назад, поворот на 180° на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.

7. Ходьба в приседе:

а) на носках;

б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая, вниз не смотреть;

в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180°,

ходьба спиной вперед.

8. Прыжок невысокий.

***В программу учебно - тренировочных занятий необходимо включать строевые и общеразвивающие упражнения.***

#### Строевые упражнения

Прежде всего юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

#### Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

#### Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами

(Прыгалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.) Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики, плавания, игры в воде (картотека приведена ниже).

#### Упражнения для избирательного развития физических качеств

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

#### *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития гибкости.* Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

*Упражнения для развития силовых качеств* (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

*Упражнения для развития выносливости* (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах и на коньках.

### Упражнения «стретчинг»

*«Стретчинг» переводится с английского, как «растягивание», «натяжение», «удлинение».* Во время упражнений необходимо вытягивать мышцы разных частей тела, а затем зафиксировать их в таком положении на несколько секунд, после чего – вернуться в исходное положение.

Как известно, физические упражнения для развития силы приводят к укорочению мышц, именно поэтому важной составной частью физических тренировок является растягивание. Во время растяжения мышц к ним приливает больше крови и мышцы становятся более эластичными. Глубокое сосредоточенное дыхание хорошо влияет на головной мозг, поэтому особенно полезно заниматься стретчингом в заключительной части тренировочных занятий.

Во время занятий стретчингом необходимо соблюдать некоторые правила:

*Каждое упражнение стретчинга* нужно выполнять медленно и аккуратно.

*Каждую позу стретчинга выдерживайте 10-30 секунд*, до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее нужно ослабить.

*Дышите медленно*, ровно и глубоко, не задерживайте дыхание. Начинайте каждое упражнение с вдоха, а наклоны с выдоха.

*Постарайтесь сохранять устойчивое положение* во время упражнений и концентрируйте свое внимание на части тела, для которой выполняется упражнение.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
 распределения программного материала  
 для групп начальной подготовки до года (1 год - 7 лет)

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	98-157	9-13	9-13	9-13	9-13	6-13	6-13	9-13	9-13	8-14	9-13	9-13	6-13
Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	83-97	8-9	7-8	8-7	7-9	6-6	6-7	9-9	9-9	5-9	6-8	6-8	6-8
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Теоретическая подготовка	10-10	-	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	-	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1
Тестирование и контроль	6-6	-	3-3	-	-	-	-	-	-	3-3	-	-	-
Соревновательная деятельность	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	3-3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1-1	1-1	1-1
Медицинское обследование	4-4	2-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2-2
Интегральная подготовка	30-35	3-4	2-3	3-6	2-3	3-3	2-1	3-5	3-5	2-0	2-3	2-2	3-0
Всего часов:	234-312	22-28	22-28	21 -27	19 - 26	16-23	15-22	21-27	22-28	19-27	19-26	19-25	19-25

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК

распределения программного материала  
для групп начальной подготовки свыше года (2 год - 8 лет) , (3 год-9лет)

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	157-191	13-15	13-15	13-15	13-17	13-17	13-15	13-15	13-15	14-17	13-16	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	97-154	9-12	8-12	7-12	9-13	6-14	7-14	9-14	9-14	9-13	8-12	8-12	8-12
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Теоретическая подготовка	10-10	-	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	-	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1
Тестирование и контроль	6-6	-	3-3	-	-	-	-	-	-	3-3	-	-	-
Соревновательная деятельность	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	3-3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1-1	1-1	1-1
Медицинское обследование	4-4	<b>2-2</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2-2
Интегральная подготовка	35-48	4-4	3-4	3-4	3-4	3-4	2-4	3-4	2-4	3-4	3-4	2-4	3-4
Всего часов:	312-416	28 -33	28-35	27-32	26-35	23-36	22-34	27-34	28 - 33	27-38	26-34	25-35	25-37





**УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**распределения программного материала**  
**для групп учебно - тренировочного этапа(этап спортивной специализации)**  
**до трех лет (1 год – 10-11лет, 2 год - 11-12 лет , 3 год – 12-13 лет)**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	89-106	7-9	7-9	7-9	7-9	8-9	8-9	9-9	8-9	7-8	7-8	7-9	7-9
Специальная физическая подготовка	147-167	12-14	12-14	12-14	13-14	12-13	12-14	12-14	13-14	12-14	12-14	12-14	13-14
Техническая подготовка	135-151	12-13	11-13	11-13	11-11	12-13	11-10	11-13	11-13	12-13	11-13	11-13	11-13
Тактическая подготовка	63-79	6-7	5-7	5-7	5-6	5-5	5-6	5-6	6-7	5-7	5-7	5-7	6-7
Психологическая подготовка	5-10		1-2	1-2	1-2					1-2	1-2		
Теоретическая подготовка	10-10	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	-	-
Тестирование и контроль	6-6		3-3							3-3			
Соревновательная деятельность	6-12			1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2				
Инструкторская практика	3-3		1-1					1-1				1-1	
Судейская практика	4-4									1-1	1-1	1-1	1-1
Восстановительные мероприятия	3-3										1-1	1-1	1-1
Медицинское обследование	4-4		2-2										2-2
Интегральная подготовка	45-69	4-6	4-6	4-6	4-6	3-5	3-5	3-5	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6
Всего часов:	520-624	42-50	47-58	42-54	43-51	42-48	41-47	43-51	44-52	46-55	43-53	42-52	45-53



**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК  
распределения программного материала**

**для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет (4 год – 13-14 лет, 5 год – 14-15 лет)**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	106-206	9-17	9-17	9-17	9-17	9-17	9-18	9-18	9-17	8-17	8-17	9-17	9-17
Специальная физическая подготовка	167-189	14-15	14-17	14-15	14-15	13-18	14-15	14-15	14-17	14-17	14-15	14-15	14-15
Техническая подготовка	151-174	13-14	13-14	13-14	11-17	13-14	10-17	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14
Тактическая подготовка	79-116	7-10	7-10	7-10	6-10	5-8	6-8	6-10	7-10	7-10	7-10	7-10	7-10
Психологическая подготовка	10-18	0-1	2-2	2-2	0-1	0-1	2-2	2-2	0-1	0-1	2-2	2-2	0-1
Теоретическая подготовка	10-10	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	-	-
Тестирование и контроль	6-6		3-3							3-3			
Соревновательная деятельность	12-18			2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3				
Инструкторская практика	3-3		1-1					1-1				1-1	
Судейская практика	4-4									1-1	1-1	1-1	1-1
Восстановительные мероприятия	3-3										1-1	1-1	1-1
Медицинское обследование	4-4		2-2										2-2
Интегральная подготовка	69-81	6-7	6-7	6-7	6-7	5-6	5-6	5-6	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7
Всего часов:	624-832	50-65	58-74	54-69	51-71	48-68	47-70	51-70	52-70	55-71	53-68	52-68	53-68

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин.**

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которой осуществляется спортивная подготовка.

Особенность осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине по виду спорта «футбол» учитывается МАУ г. Бузулука ДО «СШ № 1», реализующую дополнительную образовательную программу 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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Материально – технические условия реализации Программы МАУ г. Бузулука ДО «СШ № 1» предусматривают :

- наличие 2 футбольного поля;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП)
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3м)	штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные,	штук	8

	переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2м или 1x1м)		
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 № 3)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2
22	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2
25	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14



Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
	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 единицы «футбол»										
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4

Обеспечение спортивной экипировкой

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





Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (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										
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14	Обувь для мини – футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## Кадровые условия реализации Программы

Формирование структуры МАУ г. Бузулука ДО «СШ № 1» осуществляется в соответствии с рекомендуемым штатным расписанием.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) (пп. 13.2 ФССП).

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

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МАУ г. Бузулука ДО «СШ № 1».

МАУ г. Бузулука ДО «СШ № 1» планирует и осуществляет мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке работников, включающие в себя следующие виды:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам, касающимся специфики деятельности МАУ г. Бузулука ДО «СШ №1»;
- научно-практические семинары по вопросам совершенствования спортивной подготовки;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Работники направляются МАУ г. Бузулука ДО «СШ № 1» на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в МАУ г. Бузулука ДО «СШ №1» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

## **Информационно-методические условия реализации Программы.**

- Официальный сайт министерства спорта РФ (URL: <http://www.minsport.gov.ru/>)
- Олимпийский Комитет России (URL: <http://olympic.ru>)
- Официальный сайт Федерации футбола России (URL: <http://www.rfs.ru/>)
- Официальный сайт Агентства Республики Коми по физической культуре и спорту (URL: <http://www.sportrk.ru/>)
- Официальный сайт Федерации футбола Республики Коми (URL: [ffrk.pokomi.ru/](http://ffrk.pokomi.ru/))
- Официальный сайт Федерации футбола города Сыктывкара (URL: [rusprofile.ru/](http://rusprofile.ru/))
- Библиотека международной спортивной информации (URL: <http://bmsi.ru/doc/>)
- Электронная библиотека (URL: <http://www.bibliofond.ru/>)
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>)
- Теория и методика физического воспитания спорта (URL: <http://www.fizkulturasport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenovv-thekvondo.html?showall=1>)

### **РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе: КН. Для учителя. – М.: Просвещение, 1986.
2. Л. Качани, Л.Горский Тренировка футболистов. Шпорт, словацкое физкультурное издательство, Братислава, 1984.
3. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Методические рекомендации по организации массовых соревнований по футболу. М., ФиС, 1987.
5. Чанади А. Футбол; Стратегия: Пер. с венг. /Предисл. Козловского В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Высш. Школа, 1980.
7. Алабин В.Г., Зверник В.И., Масловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. – Минск, 1974.
8. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. – М.: 1976.
9. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьника. – Минск, 1978.
10. Гуревич И.А. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Под редакцией А.А. Логинова, вып. 5. – Минск, 1975.
11. Кожевникова З.Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. – М.: 1971.
12. Кондратьева М.М. У нас во дворе. – М., 1977.
13. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения. М. -1973.
14. Николайшвили И.А. Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической подготовленности волейболистов. Автореферат диссертации. М, 1971.
15. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М., 1971.
16. Программа по физическому воспитанию в ПТУ. – М., 1977.
17. Романцов А.В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике. – Воронеж, 1970.
18. Чунин В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплекно-круговой форме. – Теория и практика физической культуры, № 10. М., 1977.
19. Шапкова А.Н., Зиновьев А.Н. Круговая форма тренировки – метод индивидуализации тренировочной нагрузки лыжни КА. – Теория и практика физической культуры и спорта, № 2. М., 1970.
20. Шюлих М. Круговая тренировка. – М., 1966