

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №7 города Сочи

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет МБУДО СШ №7г. Сочи

Протокол заседания №3

от «16» июня 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО СШ №7 г. Сочи

_____ Васильев В.В.
приказ от «16» июня 2023 г. №45

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок действия программы: 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства,
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

ID-номер в АИС «Навигатор» - 56784

Авторы-составители:

Васильев Д.В,

тренер – преподаватель

отделения «Футбол» высшей категории,

Лусикян Э.С., инструктор-методист

Оглавление

№	Наименование раздела	страница
I.	Общие положения	3
1.1.	Нормативное обеспечение программы	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.	Характеристика вида спорта «Футбол», его отличительные особенности	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.6.	Календарный план воспитательной работы	20
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	30
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	36
2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	39
III.	Система контроля	46
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	46
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	48
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	50
3.4.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	62
3.5.	Методические рекомендации по организации проведения контрольных (контрольно-переводных) нормативов	63
IV.	Рабочая программа по виду спорта «Футбол»	65
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	66
4.2.	Учебно-тематический план	134
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	158
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	159
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	159
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	164
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	164
6.4.	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	165
VII.	Приложения	166

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», (далее Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивные игры (командные) с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённым приказом Министерства спорта России (от 16.11. 2022 г. №1000, зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022 г. № 71656) (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Футбол»

№	Наименование видов спорта	Номер-код спорта	наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
1	Футбол	0010002611Я	футбол	0010012611Я

Программа разработана в соответствии с :

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённым приказом Министерства спорта России (от 16.11. 2022 г. №1000, зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г. № 71480) (далее – ФССП);
- Приказом Министерства спорта России от 14.12.2022 N 1230 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "футбол";
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- иными документами;

Реализация Программы направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее - НП)
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее –УТ)
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ)
4. этап высшего спортивного мастерства (далее ВСМ)

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.

Цель многолетней подготовки юных футболистов в МБУДО СШ №7 г. Сочи: подготовка квалификационных спортсменов.

Главная задача учебно-тренировочного процесса – формирование и развитие творческих спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Программа позволяет комплексно решать задачи учебно-тренировочного процесса:

- на этапе начальной подготовки:
 - формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
 - получать общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
 - формировать двигательные умения и навыки в том числе в виде спорта «футбол»;
 - повышать уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укреплять здоровье;
- на учебно-тренировочном этапе:
 - формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «футбол»;
 - формировать разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
 - обеспечивать участие в официальных спортивных соревнованиях и формировать навыки соревновательной деятельности, укреплять здоровье;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечивать участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности, сохранять здоровье;
- на этапе высшего спортивного мастерства:
 - повысить уровни общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, а соответствующей виду спорта «футбол»;
 - обеспечивать участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности, сохранять здоровье;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Характеристика вида спорта «Футбол», его отличительные особенности

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, в которой две противоборствующие команды стремятся забить как можно больше мячей в ворота соперника и не пропустить мяч в свои ворота, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

Цель игры — забить мяч в ворота соперника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота.

Футбол — это, прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения игроков взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем

многолетних тренировок.

Коллективный характер игры воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

Игровая и тренировочная деятельность при занятиях футболом оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся: укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки			Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп	
Название	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	год спортивной подготовки		Минимальная наполняемость	Максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки	до года	1	7 лет	14	28
	свыше года	2		14	28
		3		14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	1	10 лет	12	24
		2		12	24
		3		12	24
	свыше трёх лет	4		12	24
		5		12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений		14 лет	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений		16 лет	4	8

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

Зачисление обучающихся в МБУДО СШ №7 г. Сочи, правила приема поступающих в МБУДО СШ №7 г. Сочи представлены в нормативно – правовом акте МБУДО СШ №7 г. Сочи – «Положение о правилах и порядке приема и зачисления обучающихся на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа №7 города Сочи», утвержденного педагогическим советом №2 от 15.02.2023 г.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «футбол» определяется МБУДО СШ №7 г. Сочи самостоятельно, в соответствии с локальными актами Учреждения.

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 РФ по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Для обеспечения непрерывности учебно - тренировочного процесса МБУДО СШ №7 г. Сочи 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. Приводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечении требований по соблюдению ТБ;

При формировании учебно-тренировочных групп в МБУДО СШ №7 г. Сочи:

1.формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «Футбол» и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличие у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «футбол»;

2.возможен перевод обучающегося из других Организаций;

3.максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице №1.

2.3. Объем Программы

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Футбол», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1000.

Объем Программы представлен в таблице №2

Объём Программы

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	2 год	3 год	1, 2 год	3 год	4 год	5 год		
количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	832-936	936-1248

- Продолжительность одного учебно – тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не превышает:
 - ✓ на этапе начальной подготовки-двух часов;
 - ✓ на учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
 - ✓ на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
 - ✓ на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов;

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

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

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

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий (далее УТЗ), в том числе с использованием дистанционных технологий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлены в таблице 3.

Таблица №3

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

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

Учебно-тренировочные мероприятия в МБУДО СШ №7 г. Сочи проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно – тренировочных мероприятий (сборов).

МБУДО СШ №7 г. Сочи формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов РФ и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентом) об их проведении.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

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

	и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.4.3. Участие в спортивных соревнованиях.

Спортивные соревнования - состязание (матч) среди команд спортсменов по виду спорта «Футбол» проводится в целях выявления лучшего участника матча, проводимое по утверждённому его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся Положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями;
- МБУДО СШ№7 г. Сочи, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, и соответствующих Положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях;

Объём соревновательной деятельности указан в таблице №5.

Минимальный объём соревновательной деятельности

Вид спортивных соревнований, игр	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 трёх лет	свыше трёх лет		
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 МБУДО СШ №7 г. Сочи.

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

Обучающиеся в МБУДО СШ №7 г. Сочи, которые участвуют в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными общероссийскими спортивными федерациями, правилами, положениями (регламентом) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

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

2.4.5. Инструкторская и судейская практика

2.4.6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

2.4.7. Работа по планам самостоятельной подготовки

2.4.8. Проведение занятий в дистанционной форме

2.4.9 Тестирование и контроль

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно - тренировочный процесс в МБУДО СШ №7 г. Сочи, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с учебно - тренировочным планом круглогодичной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице 6.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	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							
				2-й		3-й		1-й		2-й		3-й		4-й		5-й					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	46	14,7	46	14,7	54	13,0	75	14,4	75	14,4	87	14,0	94	13,0	108	13,0	84	9,0	87	7,0
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	40	7,7	40	7,7	56	9,0	80	11,0	91	11,0	94	10,0	125	10,0
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	37	7,1	37	7,1	44	7,0	51	7,0	58	7,0	94	10,0	112	9,0
4.	Техническая подготовка	140	44,9	140	44,9	191	46,0	186	35,8	186	35,8	219	35,0	146	20,0	166	20,0	103	11,0	112	9,0
5.	Тактическая подготовка	2	0,6	2	0,6	2	0,6	35	6,7	35	6,7	44	7,0	51	7,0	58	7,0	112	12,0	250	20,0
6.	Теоретическая подготовка	2	0,6	2	0,6	3	0,7	3	0,7	3	0,7	6	1,0	14	2,0	17	2,0	37	4,0	13	1,0
7.	Психологическая подготовка	1	0,3	1	0,3	3	0,7	2	0,4	2	0,4	6	1,0	14	2,0	17	2,0	35	3,8	62	5,0
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1,3	4	1,3	4	1,0	6	1,2	6	1,2	6	1,0	6	0,8	6	0,8	8	0,9	8	0,6
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	6	1,2	6	1,2	6	1,0	10	1,5	12	1,5	16	1,7	19	1,5

10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	6	1,2	6	1,2	6	1,0	10	1,5	12	1,5	16	1,7	17	1,4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	0,6	2	0,6	5	1,3	3	0,6	3	0,6	6	1,0	13	1,8	22	2,8	38	4,1	38	3,1
12.	Восстанови-тельные мероприятия	4	1,3	4	1,3	8	2,0	7	1,3	7	1,3	13	2,0	42	5,8	40	4,8	28	3,0	55	4,4
13.	Интегральная подготовка	111	35,6	111	35,6	146	35,0	114	21,9	114	21,9	125	20,0	197	27,0	225	27,0	271	29,0	350	28,0
14.	Общее кол-во часов в год	312	100	312	100	416	100	520	100	520	100	624	100	728	100	832	100	936	100	1248	100
	из них самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки (10-20%)	31-62		31-62		42-84		52-104		52-104		62-125		73-146		83-166		94 - 187		125-250	

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 обучающимся 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 в 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 волевую 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.

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, беседы или тестирования. 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.

Обучающиеся 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.

Обучающиеся 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 и отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления 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.

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Воспитательная работа одна из основных задач МБУДО СШ №7 г. Сочи, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера - преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №7.

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы для групп начальной подготовки

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Здоровьесбережение			
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику дорожного травматизма	Участие в городской акции (попрофилактике детского дорожно-транспортного травматизма) Проведение бесед с обучающимися по темам: «Внимание дети», «Культура дорожного движения – дорога безопасности» Инструктаж по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД».	сентябрь
		Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте».	май
1.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Тематические беседы для групп начальной подготовки "Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя".	октябрь
		Антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	в течение октября по индивидуальным планам тренеров-преподавателей

		Конкурс рисунков на тему: «Спорт против наркотиков»	ноябрь
		Беседа с детьми о ценности жизни «Мой выбор»	декабрь
		Конкурс рисунков на тему: «Здоровый образ жизни-наш образ жизни»	январь
		Спортивный праздник «Всемирный день здоровья»	апрель
1.3.	Режим питания и отдыха	Беседа «Режим дня-залог здоровья»	октябрь
		Беседа «Восстановительные мероприятия после тренировки»	ноябрь
		Беседа «Способы закаливания»	декабрь
		Беседа «Профилактика переутомления и травм»	январь
		просмотр видео-материалов о правильном режиме дня с учетом спортивного режима (периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, переутомления и травм)	1 раз в месяц
2.Патриотическое воспитание обучающихся			
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере легендарных спортсменов	проведение бесед, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувств верности, уважения к Отечеству, традициям своего народа, готовности выполнения гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;обсуждения мужества известных спортсменов во время спортивных соревнований посредством встреч с известными спортсменами, тренерами и ветеранами спорта; просмотр кинофильмов:	1 раз в 3 месяца
		Беседа «Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях»	январь - май по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
		Конкурс рисунков на тему: «Эмблема МБУДО СШ № 7 г. Сочи»	февраль
		Проведение встреч с ведущими спортсменами и тренерами	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
		Просмотр видеозаписей всероссийских и международных соревнований по футболу	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров-

			преподавателей
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Спортивно – массовые мероприятия по футболу согласно плану спортивных мероприятий МБУДО СШ № 7 г. Сочи, городских соревнований	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей и городскому плану
		Тематические физкультурно-спортивных праздники:	В течение года
		Праздничные мероприятия, посвященные Дню защитника отечества	февраль
		Праздничные мероприятия, посвященные Международному женскому Дню 8 Марта	март
		Участие в городской акции «Георгиевская ленточка» Участие в городском шествии, посвящённом Дню победы в ВОВ	май
		Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей	июнь
		Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	июнь, июль, август по планам тренеров-преподавателей
		Участие в городском празднике, посвященном Дню физкультурника.	август
		Сдача нормативов ГТО	согласно плану управления образования г. Сочи
3. Развитие творческого мышления			
3.1.	Практическая подготовка	проведение семинаров, мастер-классов, показательных выступлений по мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания, толерантности и взаимоуважения;	1 раз в квартал по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
		Круглый стол «Толерантность и взаимоуважение»	январь
		Беседа «Правомерное поведение болельщиков»	март
		Конкурс рисунков ко дню физкультурника	август
4. Техника безопасности			
4.1.	Организация и проведение мероприятий по ТБ	Инструктажи с обучающимися и родителями «По правилам безопасности для воспитанников на спортплощадке».	1 декада сентября
		Беседа «Правила поведения при угрозе	октябрь

		террористического акта».	
		Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	ноябрь
		Проведение противопожарного инструктажа	декабрь
		Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	декабрь
		Тематическая беседа "Правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в весенний период и летний период"	апрель- май по индивидуальным планам тренеров- преподавателей
5.Трудовое воспитание			
5.1	Организация субботников	Участие в акции «Чистое Черное море»	ноябрь
		Участие в субботнике – «Чистый город-здоровые дети».	апрель

Календарный план воспитательной работы для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -обучение умению решать ситуативные вопросы; - приобретение навыков судейства на УТЗ с последующим участием в судействе внутришкольных мероприятиях и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи, помощника секретаря спортивных соревнований;	соревнования по календарному плану сентябрь- август
1.2.	Инструкторская	-обучение начальным знаниям спортивной	

	практика	терминологии и умению составлять конспект отдельных частей занятий; - освоение навыков организации и проведение отдельной части УТЗ в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов;	раз в месяц
1.3.	Профориентационная деятельность	посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности	в дни открытых дверей, июль
2.Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику дорожного травматизма	Инструктаж по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой»	сентябрь
		Профилактическая беседа о ПДД, правилах езды на велосипеде, роликах	октябрь
2.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Профилактическое мероприятие с элементами тренинга «Здорово быть здоровым»	сентябрь
		Беседа «Наркомания -чума 21 века»	октябрь
		Беседа о ценности жизни «Мой выбор»	ноябрь
		Конкурс рисунков «Курс на здоровый образ жизни!»	декабрь
		Беседа «Не поддайся соблазну»	в течение года по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
		Антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	в течение года по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
2.3	Режим питания и отдыха	Родительское собрание «Совместная работа семьи и школы по формированию ЗОЖ. «Питание обучающихся».	сентябрь
		Родительский урок «Здоровое питание – здоровый ребенок»	октябрь
		Беседа с обучающимися «Правильный режим дня с учётом спортивного режима»	ноябрь
		Беседа с обучающимися «Способы закаливания и укрепления иммунитета»	декабрь
		Беседа «Культура приёма пищи»	январь
3.Техника безопасности			
3.1.	Организация и проведение мероприятий по ТБ	Основные положения закона Краснодарского края 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушениях несовершеннолетних»	сентябрь
		Инструктаж по ТБ при проведении УТЗ	сентябрь
		Инструктаж по правилам безопасного	октябрь

		поведения в общественных местах	
		Инструктаж о действиях при угрозе проведения террористических актов	ноябрь
		Проведение противопожарного инструктажа	декабрь
		Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	декабрь
		Инструктаж по ТБ при проведении соревнований	в течение года по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
		Тематическая беседа "Правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в весенний и летний период"	апрель- май по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
4.Патриотическое воспитание обучающихся			
4.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере легендарных спортсменов	проведение бесед, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувств верности, уважения к Отечеству, традициям своего народа, готовности выполнения гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;обсуждения мужества известных спортсменов во время спортивных соревнований посредством встреч с известными спортсменами, тренерами и ветеранами спорта; просмотр кинофильмов:	сентябрь - август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
		Проведение встреч с ведущими спортсменами и тренерами	январь - май по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
		Посещение и просмотр УТЗ ведущих тренеров, соревнований, видеозаписей всероссийских и международных соревнований	сентябрь - август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
4.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Спортивно – массовые мероприятия по футболу согласно планам спортивных мероприятий МБУДО СШ № 7 г. Сочи, городских и краевых соревнований	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей, городскому и краевому плану
		Тематические физкультурно-спортивных праздники:	В течение года
		Соревнования, посвященные Дню защитника	февраль

		отечества	
		Соревнования, посвященные Международному муженскому Дню 8 Марта	март
		Участие в городской акции «Георгиевская ленточка». Участие в городском шествии, посвященном Дню победы в ВОВ	май
		Соревнования, посвященные Дню защиты детей	июнь
		Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	июнь, июль, август по планам тренеров-преподавателей
		Участие в городском празднике, посвященном Дню физкультурника.	август
		Сдача нормативов ГТО	согласно плану управления образования г. Сочи
5. Развитие творческого мышления			
5.1.	Практическая подготовка	проведение семинаров, мастер-классов, показательных выступлений по мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания, толерантности и взаимоуважения;	1 раз в квартал по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
		Беседа «Культура спортивного поведения»	ноябрь
		Круглый стол «Толерантность и взаимоуважение»	январь
6. Трудовое воспитание			
6.1.	Организация субботников	Участие в акции «Чистое Черное море»	ноябрь
		Участие в субботнике – «Чистый город-здоровые дети».	апрель

Календарный план воспитательной работы для групп этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	- углубленное изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; умению решать сложные ситуативные вопросы; - участие в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий; - обучение умению составлять Положения о проведении спортивного мероприятия	соревнования по календарному плану сентябрь-август
1.2.	Инструкторская практика	- проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - проведение УТЗ с младшими группами;	раз в месяц
1.3.	Профориентационная	- посещение учебных заведений среднего и	в дни открытых дверей,

	деятельность	высшего профессионального образования спортивной направленности	июль
2.Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику дорожного травматизма	Профилактическая беседа о правилах езды на велосипедах, самокатах	сентябрь
		Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание Положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий); Беседа по формированию здорового образа жизни	1 раз в квартал по индивидуальным планам тренеров-преподавателей октябрь
2.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Беседа «Не поддайся соблазну»	ноябрь
		Беседа «Наркомания чума 21 века»	март
		Беседа о ценности жизни «Мой выбор»	декабрь
		Антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
2.3	Режим питания и отдыха	Беседы по формированию ЗОЖ: 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.	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
3.Техника безопасности			
3.1.	Организация и проведение мероприятий по ТБ	Основные положения закона Краснодарского края 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушениях несовершеннолетних»	сентябрь
		Инструктаж по ТБ при проведении УТЗ	сентябрь
		Инструктаж по правилам безопасного поведения в общественных местах	октябрь
		Инструктаж о действиях при угрозе проведения террористических актов	ноябрь
		Проведение противопожарного инструктажа	декабрь
		Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	декабрь
		Инструктаж по ТБ при проведении соревнований	в течение года по индивидуальным планам тренеров-

			преподавателей
		Тематическая беседа "Правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в весенний и летний период"	Апрель- май по индивидуальным планам тренеров- преподавателей
4. Патриотическое воспитание обучающихся			
4.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с занимающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	с сентября по август по индивидуальным планам тренеров- преподавателей
		Посещение и просмотр УТЗ ведущих тренеров, соревнований, видеозаписей всероссийских и международных соревнований	с сентября по август по индивидуальным планам тренеров- преподавателей
4.2.	Практическая подготовка	Спортивно – массовые мероприятия по футболу согласно планам спортивных мероприятий МБУДО СШ № 7 г. Сочи, городских и краевых соревнований	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров- преподавателей, городскому и краевому плану
		Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	июнь, июль, август по планам тренеров- преподавателей
		Участие в городском празднике, посвященном Дню физкультурника.	август
		Сдача нормативов ГТО	согласно плану управления образования г. Сочи
5. Развитие творческого мышления			
5.1		Семинары, мастер-классы, показательные выступления для занимающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков занимающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров- преподавателей
6. Трудовое воспитание			
6.1.	Организация субботников	Участие в акции «Чистое Черное море»	ноябрь

	Участие в субботнике – «Чистый город-здоровые дети».	апрель
--	------------------------------------------------------	--------

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

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

Основная задача данного Плана – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами школы.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с изменениями от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/занятий для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- **ежегодное обязательное обучение на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов как обучающимися, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями и ответственными за антидопинговое обучение в МБУДО СШ №7 г. Сочи, осуществляющих спортивную подготовку;**
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

- наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во вне соревновательного периода;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование информации уполномоченным органам;

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не реагируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также актуализируется раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Футбол».

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка

запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательного периода – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

Таблица №8

этап	Содержание мероприятия и	Сроки	Рекомендации по
------	--------------------------	-------	-----------------

спортивной подготовки	его форма	проведения	проведению мероприятий
этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Антидопинговые правила. Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МБУДО СШ №7 г. Сочи; использовать памятки для обучающихся;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»;	1 в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МБУДО СШ №7 г. Сочи; использовать памятки для обучающихся;
	Теоретическое занятие «Права и обязанности спортсменов. Ответственность за нарушение антидопинговых правил»;	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МБУДО СШ №7 г. Сочи; использовать памятки для обучающихся;
	Физкультурно-спортивное мероприятие по теме «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	отчет о мероприятии
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы образования
	Родительское собрание по теме «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	1 раз в год	Использовать для Научиться пользоваться сервисом препаратов по проверке на сайте

	культуры»		РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углублённые знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МБУДО СШ №7 г. Сочи;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углублённые знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МБУДО СШ №7 г. Сочи;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углублённые знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МБУДО СШ №7 г. Сочи;
	Спортивная игра «Спорт против наркотиков»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы образования
	Родительское собрание по теме «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде

	международным стандартом «Запрещенный список») задания (тренер спортсмену лекарственных препаратов самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/		называет 2-3 для
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МБУДО СШ №7 г. Сочи;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МБУДО СШ №7 г. Сочи;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МБУДО СШ №7 г. Сочи;
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МБУДО СШ №7 г. Сочи;
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МБУДО СШ №7 г. Сочи;
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/

2.8. Планы инструкторской и судебной практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судебной работе.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
 - Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
 - Освоение терминологии, принятой в футболе.
 - Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
 - Уметь провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
- На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

 - Уметь составить конспект и провести занятие в группе;
 - Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.
 - Провести учебно - тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
 - Уметь провести подготовку команды к соревнованиям;

По судейские практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - Уметь вести протокол игры;
 - Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
 - Провести судейство учебных игр (самостоятельно).
 - Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
 - Уметь судить игры в качестве судьи в поле;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки по судейской практике:

 - Уметь составить положение о проведении первенства по футболу.
 - Знать правила и уметь заполнять протокол.
 - Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

- Судейство учебных игр на площадке (самостоятельно);
- Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле;

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки в таблице №9.

Таблица №9

План инструкторской и судейской практики			
Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
	Инструкторская практика:		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия:	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия:	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на УТЗ с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей	Научить обучающихся углублённым знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	сентябрь-август по индивидуальным планам тренеров-преподавателей	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных

			мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат., фармакологическое обеспечение)

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

МБУДО СШ №7 г. Сочи осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и

спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Под врачебно-педагогическими наблюдениями (ВПН) понимаются исследования, проводимые совместно врачом и тренером - преподавателем с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок. ВПН являются составной частью комплексного контроля, включающего в себя педагогические, медицинские и психологические исследования.

Три основные разновидности контроля за состоянием спортсмена:

- 1) этапный контроль, цель которого — оценить этапное состояние (подготовленность) спортсмена;
- 2) текущий контроль, основная задача которого — определить повседневные (текущие) колебания в состоянии спортсмена;
- 3) оперативный контроль, цель которого — экспресс-оценка состояния спортсмена в данный момент.

Необходимость таких исследований вызвана тем, что уровень функциональной готовности спортсмена может быть наилучшим образом изучен и оценен в естественных условиях тренировки, при использовании специфических нагрузок. В процессе ВПН выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет тренеру вовремя внести в учебно-тренировочный процесс соответствующие коррективы.

В процессе ВПН продолжается изучение воздействия на организм физических упражнений, начатое во врачебном кабинете. Во время выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок могут проявиться скрытые отклонения в состоянии здоровья, которые не удалось обнаружить при исследовании в кабинете врача.

Текущие обследования позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т. е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни). Текущий контроль необходимо проводить либо утром после сна, либо перед началом тренировочного занятия и по его результатам корректировать план занятия.

К оперативным исследованиям на следующий день (утром или перед тренировкой) прибегают в тех случаях, когда нужно оценить эффективность восстановления перед очередным тренировочным днем.

Информативность тестов текущего контроля определяется на

основе сопоставления их ежедневной динамики со следующими критериями:

- 1) достижениями в комплексе тестов;
- 2) характеристиками выполняемой тренировочной нагрузки.

Наиболее информативными считаются те тесты, результаты в которых в наибольшей степени изменяются после выполнения тренировочных заданий. Например, после нагрузок скоростно-силового характера (прыжков, быстрых упражнений с отягощениями) увеличивается твердость расслабленных мышц (следовательно, этот показатель может быть тестом текущего контроля).

Основная задача оперативного контроля — экспресс-оценка состояния, в котором находится спортсмен после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Задачей этого вида контроля является также срочная оценка техники выполнения упражнений и поведения (тактики) спортсмена. Основное

развитие техники оперативного контроля направлено на регистрацию показателей непосредственно во время выполнения упражнений. Выбор тестов оперативного контроля основан на исследовании зависимости «доза — эффект». Дозой воздействия служит величина выполненных тренировочных заданий (физическая нагрузка), а эффектом — объем и направленность вызванных ею в организме сдвигов (физиологическая нагрузка). В связи с этим одной из задач оперативного контроля является определение соотношения величин физической и физиологической нагрузок.

Этапные обследования имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса, так как в них оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий. Задача врача - оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта (функциональную готовность), а также общую работоспособность организма. Задача психолога - оценить соответствующие его профилю стороны тренированности. Задача тренера - принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

Основанием для допуска, обучающегося к УТЗ на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска, обучающегося к УТЗ начиная с тренировочного этапа

спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Восстановительные мероприятия

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. *Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

К психологическим средствам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;

- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Медико-биологические средства восстановления

К медико-биологическим средствам восстановления относятся **гигиенические, физические, фармакологические средства, питание.** К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

- Рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

Массаж.

1. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основным прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно.

В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств указаны в таблице №10

Таблица №10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	при поступлении	при поступлении	при поступлении	при поступлении
УМО	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинские обследования	-	при переходе на этап	при переходе на этап	при переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раза в год	до 3 суток, но не более 2 раза в год
Текущий врачебно-педагогический контроль	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия
Восстановительные мероприятия				
Гидропроцедуры	по индивидуальному плану тренера-преподавателя	по индивидуальному плану тренера-преподавателя	по индивидуальному плану тренера-преподавателя	по индивидуальному плану тренера-преподавателя
Посещение сауны	по индивидуальному плану тренера-преподавателя	по индивидуальному плану тренера-преподавателя	по индивидуальному плану тренера-преподавателя	по индивидуальному плану тренера-преподавателя

Восстановительный массаж	по индивидуальному плану тренера-преподавателя	по индивидуальному плану тренера-преподавателя	по индивидуальному плану тренера-преподавателя	по индивидуальному плану тренера-преподавателя
Комплекс восстановительных упражнений	по индивидуальному плану тренера-преподавателя	по индивидуальному плану тренера-преподавателя	по индивидуальному плану тренера-преподавателя	по индивидуальному плану тренера-преподавателя
восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта РФ)	-	по плану спортивных соревнований и мероприятий	по плану спортивных соревнований и мероприятий	по плану спортивных соревнований и мероприятий

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением по приказу директора МБУДО СШ №7 г. Сочи в сроки, указанные в приказе, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Виды аттестации: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, на завершающем этапе.

Периодичность, формы, порядок, система оценок проведения аттестации обучающихся определяются годовыми календарными учебными графиками и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, которые реализуются в МБУДО СШ №7 г. Сочи;

Основными формами промежуточной аттестации в МБУДО СШ №7 г. Сочи являются:

- теоретическая: тестирование, беседа (для групп этапа начальной подготовки);
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей и технической подготовке по виду спорта **футболи** в соответствии с этапом обучения на основании ФССП по виду спорта **футбол**.
- оценка результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях;
- оценка достижения обучающимися соответствующего уровня спортивной квалификации;

Содержание промежуточной аттестации определяется с учётом этапа обучения, особенностей вида спорта, пола и возраста обучающегося на основании Программы и в соответствии с требованиями к результатам ее прохождения.

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются:

- ✓ в протоколе сдачи промежуточной аттестации в виде цифровой фиксации результата (время, расстояние и количество раз) выполняемого контрольного упражнения;

- ✓ для промежуточной аттестации обучающихся используется бальная и зачетная система оценок: «зачёт», «незачёт»;

Подведение итогов выполнения контрольно-переводных нормативов (тестов) осуществляется путём суммирования баллов по упражнениям ОФП и ОТП.

Рейтинг спортсменов выводится по абсолютному первенству (наибольшее количество баллов) на этапах спортивной подготовки.

Требования и нормативы промежуточной аттестации разработаны с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки:

- ✓ в случае невыполнения обязательных минимальных требований ФССП по избранному виду спорта спортсмен получает «0» баллов («незачёт»);
- ✓ минимальные требования, обязательные для выполнения, представлены оценкой 1, соответствуют требованиям ФССП по избранному виду спорта и являются проходным баллом «зачёт»;
- ✓ более высокие результаты оцениваются от «2» баллов и характеризуют уровень развития физических качеств, спортивной подготовленности, индивидуальных возможностей спортсмена;

Контрольно-переводные нормативы считаются сданными, если обучающийся выполнил 100 % заданий;

Сроки промежуточной аттестации устанавливаются согласно графику проведения промежуточной аттестации, который утверждается приказом директора МБУДО СШ №7 г. Сочи;

Расписание промежуточной аттестации, состав аттестационных комиссий доводится до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся и их родителей не позднее, чем за 2 недели до начала промежуточной аттестации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МБУДО СШ №7 г. Сочи с учётом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы и зачётные требования, на основании решения педагогического совета, при наличии медицинской справки, могут сдать нормативы позднее (в соответствии с медицинским допуском), в сроки, указанные в приказе МБУДО СШ №7 г. Сочи о дополнительных сдачи промежуточной аттестации.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБУДО СШ №7 г. Сочи осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации при наличии вакантных мест на данной программе).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Футбол» и включают нормативы ОФП и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

Тренер – преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативы по физической подготовке обучающиеся МБУДО СШ №7 г. Сочи сдают в конце каждого тренировочного этапа, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности футболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей.

Основной задачей учебно-тренировочного этапа подготовки футболистов является выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы игроков. Важную роль для получения необходимых показателей состояния и подготовленности спортсменов на учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) выполняют различные тесты и нормативы, которые применяет тренер –преподаватель в течении всего тренировочного процесса и при переводе занимающихся на следующий этап подготовки. Этот подход позволяет постоянно получать данные о перспективности, прогрессировании, спортивном росте игрока, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне подготовленности игрока, но и о динамике, значимых и интересующих тренера-преподавателя, показателей. Контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта от 16.11.2022 г. №1000 «Об утверждении ФССП по виду спорта «Футбол», представлены в Таблицах №11-14.

**Контрольно-переводные нормативы ОФП и ОТП на этапе начальной подготовки
по виду спорта *футбол***

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

Таблица № 12

**Нормативы общей физической и технической подготовки для
переводобучающихся на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)
по виду спорта «футбол» в соответствии с ФССП**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «Футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча «в коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
1. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол» в соответствии с ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «Футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча «в коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для переводящихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Футбол» в соответствии с ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкивание двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «Футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	см	не более	
			6,50	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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Контрольно-переводные нормативы, утверждённые приказом МБУДО
СШ № 7 г. Сочи**

**Нормативы общей физической и технической подготовки для перевода
обучающихся на этап начальной подготовки
по виду спорта «футбол»**

		НП-1		НП-2		НП-3	
контрольные упражнения	балл	М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
Челночный бег 3x10 м (с)		не более					
	5	-	-	8,90	9,90	8,80	9,80
	4	-	-	9,00	10,00	8,90	9,90
	3	-	-	9,10	10,10	9,00	10,00
	2	-	-	9,20	10,20	9,10	10,10
	1	-	-	9,30	10,30	9,30	10,30
	0	-	-	9,40 и более	10,40 и более	9,40 и более	10,40 и более
Бег на 10 м с высокого старта (с)		не более					
	5	1,95	2,10	1,90	2,00	1,80	1,90
	4	2,05	2,20	2,00	2,10	1,90	2,00
	3	2,15	2,30	2,10	2,20	2,00	2,10
	2	2,25	2,40	2,20	2,30	2,10	2,20
	1	2,35	2,50	2,30	2,40	2,30	2,40
	0	2,45 и более	2,60 и более	2,40 и более	2,50 и более	2,40 и более	2,50 и более
Бег на 30 м (с)		не более					
	5	-	-	5,6	6,1	5,5	6,0
	4	-	-	5,7	6,2	5,6	6,1
	3	-	-	5,8	6,3	5,7	6,2
	2	-	-	5,9	6,4	5,8	6,3
	1	-	-	6,0	6,5	6,0	6,5
	0	-	-	6,1 и более	6,6 и более	6,1 и более	6,6 и более
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		не менее					
	5	120	110	140	130	145	135
	4	115	105	135	125	140	130
	3	110	100	130	120	135	125
	2	105	95	125	115	130	120
	1	100	90	120	110	120	110
	0	99 и менее	89 и менее	119 и менее	109 и менее	119 и менее	109 и менее
2. Норматив технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
Ведение мяча 10 м (с)		не более					
	5	2,80	3,00	2,60	2,80	2,50	2,70
	4	2,90	3,10	2,70	2,90	2,60	2,80
	3	3,00	3,20	2,80	3,00	2,70	2,90
	2	3,10	3,30	2,90	3,10	2,80	3,00
	1	3,20	3,40	3,00	3,20	3,00	3,20
	0	3,30 и более	3,50 и более	3,10 и более	3,30 и более	3,10 и более	3,30 и более
Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со 2 года спортивной подготовки) (с)		не более					
	5	-	-	8,20	8,40	8,10	8,30
	4	-	-	8,30	8,50	8,20	8,40
	3	-	-	8,40	8,60	8,30	8,50
	2	-	-	8,50	8,70	8,40	8,60
	1	-	-	8,60	8,80	8,60	8,80
	0	-	-	8,70 и более	8,90 и более	8,70 и более	8,90 и более
Ведение мяча 3x10		не более					

м (начиная со 2 года спортивной подготовки) (с)	5	-	-	11,20	11,40	11,10	11,30
	4	-	-	11,30	11,50	11,20	11,40
	3	-	-	11,40	11,60	11,30	11,50
	2	-	-	11,50	11,70	11,40	11,60
	1	-	-	11,60	11,80	11,60	11,80
	0	-	-	11,70 и более	11,90 и более	11,70 и более	11,90 и более
Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со 2 года спортивной подготовки) (кол-во раз)	не менее						
	5	-	-	9	8	9	8
	4	-	-	8	7	8	7
	3	-	-	7	6	7	6
	2	-	-	6	5	6	5
	1	-	-	5	4	5	4
	0	-	-	4 и менее	3 и менее	4 и менее	3 и менее

0 баллов - невыполнение минимальных показателей общей физической и технической подготовки по каждому нормативу;

1 балл – минимальное обязательное выполнение показателей ОФП и ОТП;

При превышении выполнения минимальных показателей подготовки:

- на 1 (сек, см, м., кол-во раз) - добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- на 2 (сек, см, м., кол-во раз) - добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- на 3 (сек, см, м., кол-во раз) - добавляется 3 балла (итого 4 балла);

- на 4 и более (сек, см, м., кол-во раз) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов);

<i>Для перевода на следующий этап спортивной подготовки необходимо набрать:</i>	
НП до года	не менее 3 баллов
НП свыше года	не менее 8 баллов

Нормативы общей физической и технической подготовки для перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Футбол»

		УТЭ-1		УТЭ-2,3		УТЭ-4,5	
контрольные упражнения	баллы	М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
не более							
Бег на 10 м с высокого старта (с)	5	1,80	1,90	1,70	1,80	1,70	1,70
	4	1,90	2,00	1,80	1,90	1,80	1,80
	3	2,00	2,10	1,90	2,00	1,90	1,90
	2	2,10	2,20	2,00	2,10	2,00	2,00
	1	2,20	2,30	2,20	2,30	2,20	2,30
	0	2,30 и более	2,40 и более	2,30 и более	2,40 и более	2,30 и более	2,40 и более
не более							
Челночный бег 3 x10 м (с)	5	8,30	8,60	8,20	8,50	8,10	8,40
	4	8,40	8,70	8,30	8,60	8,20	8,50
	3	8,50	8,80	8,40	8,70	8,30	8,60
	2	8,60	8,90	8,50	8,80	8,40	8,70
	1	8,70	9,00	8,70	9,00	8,70	9,00
	0	8,80 и более	9,10 и более	8,80 и более	9,10 и более	8,80 и более	9,10 и более
не более							
Бег 30 м (с)	5	5,00	5,20	4,90	5,10	4,80	5,00
	4	5,10	5,30	5,00	5,20	4,90	5,10
	3	5,20	5,40	5,10	5,30	5,00	5,20
	2	5,30	5,50	5,20	5,40	5,10	5,30
	1	5,40	5,60	5,40	5,60	5,40	5,60
	0	5,50 и более	5,70 и более	5,50 и более	5,70 и более	5,50 и более	5,70 и более
не менее							
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	180	160	185	165	190	170
	4	175	155	180	160	185	165
	3	170	150	175	155	180	160
	2	165	145	170	150	175	155
	1	160	140	160	140	160	140
	0	159 и менее	139 и менее	159 и менее	139 и менее	159 и менее	139 и менее
не менее							
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки (см)	5	-	-	-	-	34	31
	4	-	-	-	-	33	30
	3	-	-	-	-	32	29
	2	-	-	-	-	31	28
	1	-	-	-	-	30	27
	0	-	-	-	-	29 и менее	26 и менее
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «Футбол»							
не более							
Ведение мяча 10 м (с)	5	2,20	2,40	2,10	2,30	2,00	2,20
	4	2,30	2,50	2,20	2,40	2,10	2,30
	3	2,40	2,60	2,30	2,50	2,20	2,40
	2	2,50	2,70	2,40	2,60	2,30	2,50
	1	2,60	2,80	2,60	2,80	2,60	2,80
	0	2,70 и более	2,90 и более	2,70 и более	2,90 и более	2,70 и более	2,90 и более
не более							
Ведение мяча с	5	7,40	7,60	7,30	7,50	7,20	7,40

изменением направления 10 м (с)	4	7,50	7,70	7,40	7,60	7,30	7,50
	3	7,60	7,80	7,50	7,70	7,40	7,60
	2	7,70	7,90	7,60	7,80	7,50	7,70
	1	7,80	8,00	7,80	8,00	7,80	8,00
	0	7,90 и более	8,10 и более	7,90 и более	8,10 и более	7,90 и более	8,10 и более
не более							
Ведение мяча 3x10 м (с)	5	9,60	9,90	9,50	9,80	9,40	9,70
	4	9,70	10,00	9,60	9,90	9,50	9,80
	3	9,80	10,10	9,70	10,00	9,60	9,90
	2	9,90	10,20	9,80	10,10	9,70	10,00
	1	10,00	10,30	10,00	10,30	10,00	10,30
	0	10,10 и более	10,40 и более	10,10 и более	10,40 и более	10,10 и более	10,40 и более
не менее							
Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)	5	9	8	10	9	10	9
	4	8	7	9	8	9	8
	3	7	6	8	7	8	7
	2	6	5	7	6	7	6
	1	5	4	5	4	5	4
	0	4 и менее	3 и менее	4 и менее	3 и менее	4 и менее	3 и менее
не менее							
Передача мяча «в коридор» (10 попыток) (количество попаданий)	5	9	8	10	9	11	10
	4	8	7	9	8	10	9
	3	7	6	8	7	9	8
	2	6	5	7	6	8	7
	1	5	4	5	4	5	4
	0	4 и менее	3 и менее	4 и менее	3 и менее	4 и менее	3 и менее
не менее							
Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) (м)	5	-	-	12	10	13	11
	4	-	-	11	9	12	10
	3	-	-	10	8	11	9
	2	-	-	9	7	10	8
	1	-	-	8	6	8	6
	0	-	-	7 и менее	5 и менее	7 и менее	5 и менее
3. Уровень спортивной квалификации							
период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	не устанавливается						
период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	Спортивные разряды «Третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»						

0 баллов- невыполнение минимальных показателей общей физической и технической подготовки по каждому нормативу;

1 балл –минимальное обязательное выполнение показателей ОФП и ОТП;

При превышении выполнения минимальных показателей подготовки:

- на 1 сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 1 балл (итого 2 балла);
- на 2 (сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 2 балла (итого 3 балла);
- на 3 (сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 3 балла (итого 4 балла);
- на 4 и более (сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 4 балла (итого 5 баллов);

Для перевода на следующий этап спортивной подготовки необходимо набрать:

УТЭ - 1	не менее 9 баллов
УТЭ- 2,3	не менее 10 баллов
УТЭ-4	не менее 11 баллов
УТЭ- 5	не менее 12 баллов

Нормативы общей физической и технической подготовки для перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Футбол»

		Норматив до года обучения	
контрольные упражнения	баллы	М	Д
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Футбол»			
не более			
Бег на 10 м с высокого старта (с)	5	1,55	1,70
	4	1,65	1,80
	3	1,75	1,90
	2	1,85	2,00
	1	1,95	2,10
	0	2,00 и более	2,20 и более
не более			
Челночный бег 3 x10 м (с)	5	7,00	7,40
	4	7,10	7,50
	3	7,20	7,60
	2	7,30	7,70
	1	7,40	7,80
	0	7,50 и более	7,90 и более
не более			
Бег 30 м (с)	5	4,40	4,60
	4	4,50	4,70
	3	4,60	4,80
	2	4,70	4,90
	1	4,80	5,00
	0	4,90 и более	5,10 и более
не менее			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	250	235
	4	245	230
	3	240	225
	2	235	220
	1	230	215
	0	229 и мене	214 и менее
не менее			
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	5	39	31
	4	38	30
	3	37	29
	2	36	28
	1	35	27
	0	34 и менее	26 и менее
2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «Футбол»			
не более			
Ведение мяча 10 м (с)	5	1,85	2,00
	4	1,95	2,10
	3	2,05	2,20
	2	2,15	2,30
	1	2,25	2,40

	0	2,35 и более	2,50 и более
		не более	
Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	5	6,70	6,90
	4	6,80	7,00
	3	6,90	7,10
	2	7,00	7,20
	1	7,10	7,30
	0	7,20 и более	7,40 и более
		не более	
Ведение мяча 3x10 м (с)	5	8,10	8,30
	4	8,20	8,40
	3	8,30	8,50
	2	8,40	8,60
	1	8,50	8,70
	0	8,60 и более	8,80 и более
		не менее	
Удары на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)	5	9	8
	4	8	7
	3	7	6
	2	6	5
	1	5	4
	0	4 и менее	3 и менее
		не менее	
Передача мяча «в коридор» (10 попыток) (количество попаданий)	5	9	8
	4	8	7
	3	7	6
	2	6	5
	1	5	4
	0	4 и менее	3 и менее
		не менее	
Вбрасывание мяча на дальность (м)	5	19	16
	4	18	15
	3	17	14
	2	16	13
	1	15	12
	0	14 и менее	11 и мене
3. Уровень спортивной квалификации			
спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

0 баллов- невыполнение минимальных показателей общей физической и технической подготовки по каждому нормативу;

1 балл –минимальное обязательное выполнение показателей ОФП и ОТП;

При превышении выполнения минимальных показателей подготовки:

- на 1 (сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 1 балл (итого 2 балла);
- на 2 (сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 2 балла (итого 3 балла);
- на 3 (сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 3 балла (итого 4 балла);
- на 4 и более (сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 4 балла (итого 5 баллов);

Минимальное количество баллов на этапе совершенствования спортивного мастерства –не менее 12 баллов.

Нормативы общей физической и технической подготовки для перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Футбол»

		Норматив до года обучения	
контрольные упражнения	баллы	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Футбол»			
не более			
Бег на 10 м с высокого старта (с)	5	1,50	1,65
	4	1,60	1,75
	3	1,70	1,85
	2	1,80	1,95
	1	1,90	2,05
	0	2,00 и более	2,15 и более
не более			
Челночный бег 3 x 10 м (с)	5	6,75	7,10
	4	6,85	7,20
	3	6,95	7,30
	2	7,05	7,40
	1	7,15	7,50
	0	7,25 и более	7,60 и более
не более			
Бег 30 м (с)	5	4,00	4,20
	4	4,10	4,30
	3	4,20	4,40
	2	4,30	4,50
	1	4,40	4,60
	0	4,50 и более	4,70 и более
не менее			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	270	235
	4	265	230
	3	260	225
	2	255	220
	1	250	215
	0	240 и менее	210 и менее
не менее			
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	5	44	34
	4	43	33
	3	42	32
	2	41	31
	1	40	30
	0	39 и менее	29 и менее
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «Футбол»			
не более			
Ведение мяча 10 м (с)	5	1,70	1,90
	4	1,80	2,00
	3	1,90	2,10
	2	2,00	2,20
	1	2,10	2,30
	0	2,20 и более	2,40 и более
не более			
Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	5	6,20	6,50
	4	6,30	6,60
	3	6,40	6,70
	2	6,50	6,80
	1	6,60	6,90
	0	6,70 и более	6,70 и более
не более			
	5	7,90	8,20

Ведение мяча 3x10 м (с)	4	8,00	8,30
	3	8,10	8,40
	2	8,20	8,50
	1	8,30	8,60
	0	8,40 и более	8,70 и более
не менее			
Удары на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)	5	9	8
	4	8	7
	3	7	6
	2	6	5
	1	5	4
	0	4 и менее	3 и менее
не менее			
Передача мяча «в коридор» (10 попыток) (количество попаданий)	5	9	8
	4	8	7
	3	7	6
	2	6	5
	1	5	4
	0	4 и менее	3 и менее
не менее			
Вбрасывание мяча на дальность (м)	5	22	19
	4	21	18
	3	20	17
	2	19	16
	1	18	15
	0	17 и менее	14 и мене
3.Уровень спортивной квалификации			
спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

0 баллов- невыполнение минимальных показателей общей физической и технической подготовки по каждому нормативу;

1 балл –минимальное обязательное выполнение показателей ОФП и ОТП;

При превышении выполнения минимальных показателей подготовки:

- на1 (на сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- на 2 (сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- на 3 (сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 3 балла (итого 4 балла);

- на 4 и более (сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 4 балла (итого 5 баллов);

Минимальное количество баллов на этапе совершенствования спортивного мастерства –не менее 12 баллов.

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, осуществляется в форме устной беседы либо письменного тестирования (Приложение №1.)

3.4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

- *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

- до трех лет: требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются;

- выше трех лет: спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

- *Этап совершенствования спортивного мастерства:* спортивный разряд «второй спортивный разряд»
- *Этап высшего спортивного мастерства:* спортивный разряд «первый спортивный разряд»

3.5. Методические рекомендации по организации проведения контрольных (контрольно-переводных) нормативов

1. Челночный бег 3x10 м

Оборудование: секундомер, 2 конуса.

Комментарии к проведению: По команде обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться конуса, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров и преодолеть последний отрезок финишируя. Результат фиксируется до 0,1 секунды. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

2. Бег 10 м с высокого старта.

Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: учет времени бега секундомером с момента начала движения спортсмена до момента пересечения финишной линии. В протокол записывается результат, с указанием десятых долей секунды.

3. Бег на 30 м

Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: учет времени бега секундомером с момента начала движения спортсмена до момента пересечения финишной линии. В протокол записывается лучший результат, с указанием десятых долей секунды.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел.

Комментарии к проведению: спортсмен выполняет прыжок в длину-вперед от линии отталкивания двумя ногами одновременно. Измеряется расстояние от исходной линии до пяток (или ближайшей части тела при приземлении). Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием длины прыжка в сантиметрах.

Возможные ошибки: заступ за линию места отталкивания; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами разновременно. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.

Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел.

Комментарии к проведению: Прыжок выполняется из исходного положения стойка ноги врозь. Сгибая ноги и отводя руки назад выполнить взмах руками вверх с одновременным отталкиванием ногами, выполнить прыжок вверх с места.

Возможно использовать прыжок до перекладины футбольных ворот с целью имитации верхней точки (зависит от антропометрии спортсмена и расстоянии до верхней точки).

6. Ведение мяча 10 м.

Оборудование: секундомер, мяч, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: 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 обучающийся пересечет линию финиша. На старте фиксируется правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

7. Ведение мяча с изменением направления 10 м.

Оборудование: секундомер, мяч, рулетка для измерения дистанции, мел, 5 стоек (конусов).

Комментарии к проведению: с высокого старта. Обучающийся самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Обучающийся должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда обучающийся пересечет линию финиша.

8. Ведение мяча 3x10 м.

Оборудование: секундомер, мяч, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: Ведение мяча 3x10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Обучающийся самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

9. Удар на точность по воротам (10 ударов).

Оборудование: мяч, ворота.

Комментарии к проведению: Поступающий (обучающийся) выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, ворота 5 * 2 м, с 13 лет – 11 м, ворота - «стандартные».

10. Передача мяча в «коридор» (10 попыток).

Оборудование: мяч, стойки (конусы).

Комментарии к проведению: обучающийся выполняет из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1x1 и 2x2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой.

11. Вбрасывание мяча на дальность.

Оборудование: мяч, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: Вбрасывающий находится в 3-4 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения 2-3-х шагов к линии вбрасывания, руки с мячом, несколько согнуты в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад. При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на сзади располагающуюся ногу (при положении шага). Рабочая фаза - бросок, начинается слитно с движением игрока и энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Завершающей фазой может быть и падение на руки с амортизирующим движением при опоре на поверхность поля. Дается две попытки. Засчитывается лучшая.

IV. Рабочая программа

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
2. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
3. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

В учебно-тренировочном процессе различают три уровня структуры.

1. Микроструктура – структура отдельных учебно-тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);
2. Мезоструктура – структура средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами. (месячный цикл).
3. Макроструктура – структура больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки.

Деление учебно-тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, выработка – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение учебно-тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена.

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. 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 учебно-тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые). Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины учебно-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, 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.

4.1.1. Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- техническая подготовка
- тактическая подготовка
- теоретическая подготовка
- психологическая подготовка
- интегральная подготовка

На всех этапах спортивной подготовки основополагающей является физическая подготовка.

Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счёт и в ущерб остальных. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения по корту, точность ударов, скорость подачи).

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объём учебно – тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объёмов (%)

видов спортивной подготовки. Из года в год повышается объём специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а ОФП – снижается.

Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки

На этапе НП при организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей учащихся.

Виды физических упражнений для занятий по ОФП:

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

- бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой; на носках- с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки и т.п.; с изменением направления; с увертываниями; с выполнением заданий по сигналам; челночный; поднимая вперед прямые ноги; из разных стартовых положений; спиной вперед; приставным шагом; ритмичный, аритмичный, различные сочетания бега);

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

1. Строевые упражнения

Команды для управления строем. Понятия 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. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания 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 — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание 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 руч, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Упражнения с предметами

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

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

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

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висяе и в висяе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висяе на руках.

Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др.

Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения

для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

4. Общеразвивающие гимнастические упражнения

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висянии и в висянии прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висянии на руках.

Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др.

Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

5. Упражнения для развития мышц туловища

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

Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.

Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднятие ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы.

Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др.

Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.

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

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

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

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

7. Упражнения для развития двигательной реакции

Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении.

Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах:

а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера;

б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед.

Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой футбол.

8. Упражнения для комплексного развития скоростных качеств

Игровые упражнения 1х0,1х1,2х0,2х1,3х0,3х1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха.

Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр, проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.

9. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости

Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями.

То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости.

10. Упражнения на развитие ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.

Показателями ловкости юных футболистов является координационная сложность двигательных действий, которые они способны овладеть, время, требуемое для этого, и степень точности, достигнутой в данном движении после некоторого упражнения. Для развития ловкости юных футболистов следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и

бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

11. Упражнения для развития гибкости

Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две группы: активные и пассивные.

В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи.

Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах.

Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.

12. Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными) у стенки, связанные с

бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для вратарей. Из основной стойки вратаря – рывки на 5-15 м вперед и в стороны. То же, но с последующей ловлей или отбивание высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием катящихся или летящих мячей. Ловля футбольных мячей, направляемых партнерами в быстром темпе.

При работе над развитием быстроты следует использовать лишь хорошо усвоенные юными футболистами приемы.

13. Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений

Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3x10, 5x10, 3x18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).

14. Упражнения для развития силы

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

15. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

16. Упражнения для развития выносливости

Равномерный бег. Переменный бег. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха – 1-1,5 мин, число повторений – 3-5). Подвижные игры. Бег по песку, по воде. Игры на поле для игры с мячом.

Передвижения на лыжах. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25-30 м на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры на воде.

17. Упражнения на развитие специальной выносливости

Двусторонние игры; двусторонние игры с уменьшенным составом команд, с увеличением продолжительности игры. Игровые упражнения с мячом (3х3, 3х2 и т.п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведения мяча, обводка стоек, передача мяча и удары по воротам, выполняемые в течение 1,5 – 8 мин.

18. Упражнения для расслабления различных мышечных групп

- встряхивание рук, мышцы расслаблены;
- поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;
- бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;
- наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться;
- потряхивание кистей рук над головой;
- выпад ногой в стороны – руки «уронить»;
- прогнуться назад, затем вперед руки расслабить;
- маховые движения ног в стороны; - потряхивание ног попеременно;
- маховые движения ног вперед-назад;
- лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их над головой;
- прыжки ноги врозь – вместе с хлопками в ладоши над головой;
- передвижение приставными шагами правым и левым боком;
- висы.

Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки

1. Легкоатлетические упражнения

Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра.

2. Элементы акробатики

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

3. Гимнастические палки

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной).

Перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.

4. Упражнения на снарядах

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

5. Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

6. Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий и др.

7. Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости

По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5—10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под уклон 3—5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°).

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2X10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п. 49 «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно — спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления): То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры; стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом; ускорения под уклон 3-5 градусов; бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; обводка препятствий (на скорость); переменный бег на дистанции 100-150м; бег с изменением направления до 180 градусов; бег с изменением скорости. Челночный бег; бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же с мячом; выполнение элементов техники в быстром темпе.

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 футбольного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения; прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением; прыжки по ступенькам с максимальной скоростью; беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке; вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность; удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность; толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с

продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх или рывком па 7—10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. 50

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у степы одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение па руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие футбольного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать па движение 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, то же приставным шагом, то же с отягощением.

9. Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью; многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка; игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

10. Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперед, назад, в стороны; жонглирование мячом; парные и 51 групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями; эстафеты с элементами акробатики.

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 вверх с поворотом и имитацией удара головой или 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, 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.

11. Специальные игровые комплексы

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

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

Игры для проявления выносливости. Сумей догнать. Удочка прыжковая. Салки лягушек. Водящий в круге. Футбольные салки. Точные передачи. В чужую зону. Футбольная полоса препятствий. Не давай мяч водящему. Салки простые.

Салки по кругу. Встречная эстафеты. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.

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

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

Игры для развития технико-тактических навыков. Сбей булавы. Руками в ворота. Поединок. Передача мячей по кругу. Присядь после удара. Отбери мяч. Игра под сеткой. Во встречных колоннах. В одно касание.

2. Техническая подготовка на этапе начальной подготовки

Основные правила проведения занятий

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

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

Спортсмен чувствителен к отношению тренера-преподавателя, он воспринимает не только указания по ходу тренировки, но и заинтересованность тренера-преподавателя в его, спортсмена успехах, спортсмен ждет эмоционального соучастия тренера-преподавателя в своей учебно-тренировочной деятельности. Если тренер-преподаватель не замечает спортсмена, равнодушен к результатам его работы или ограничивается лишь официальной констатацией успехов и неудач, то интерес к тренировкам часто быстро падает и активность спортсмена снижается.

Техническая подготовка в возрастной группе 7-летнего возраста

Центральная задача — ознакомление с техническими приемами игры в футбол.

Техническая подготовка в возрастной группе 8-летнего возраста

Центральная задача — дать возможность юным футболистам проявить индивидуальные формы технического выполнения приемов, соответствующие их возможностям.

Вспомогательные задачи:

- дать характеристику теоретической основы технических приемов;
- нацелить юных футболистов на выполнение технических приемов в условиях

игровых упражнениях и самой игре.

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка в возрастных группах 9-летнего возраста

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

При изучении техники в этой возрастной группе юных футболистов тренеру-преподавателю следует придерживаться такой последовательности:

1. Демонстрация (показ), рассказ.

В рассказе необходимо дать точное терминологическое наименование действия, сообщить сведения о его назначении и месте применения в игровых условиях, объяснить принципы выполнения. Рассказ должен быть четким, кратким и образным.

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

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

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

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

3. Повторение технического приема в различных упражнениях.

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

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

Следует заметить, что предлагаемый в ряде методических пособий путь усложнения — начать выполнение каждого нового приема на месте — не всегда эффективен. Каждый прием спортсмен должен выполнить сразу же в движении (на месте его выполняют, когда создаются первичные представления). И только в тех случаях, когда делаются серьезные ошибки, нарушающие общую структуру движения, следует упростить условия его выполнения.

4. Выполнение технического приема на оценку.

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

Работая над технической подготовкой в возрастных группах 9-летнего возраста, необходимо иметь в виду еще ряд положений:

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

Особенно важно помнить, что количество повторений тех или иных физических упражнений, элементов техники должно быть таким, чтобы они выполнялись свободно, без лишних напряжений. При появлении хотя бы небольшой усталости, упражнение (с целью разучивания) должно быть прекращено.

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

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

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

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

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

д) очень важно постоянно работать над ошибками спортсменов. Для исправления ошибок тренер-преподаватель должен сам четко знать их причины.

Технические приемы:

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

Техника передвижения составляет основу (базу) футбола и входит в него как неотъемлемая составная часть. Она включает в себя группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег — при обучении технике полевого игрока используют бег обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника и т.д.), спиной вперед, крестным шагом и приставным.

Прыжки — в футболе выполняются толчком одной и обеими ногами; в игре применяются прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки — выполняются прыжком и выпадом, и служат эффективным средством изменения направления движения.

Повороты — позволяют футболистам с минимальной потерей скорости менять направление движения. Выполняются переступанием или прыжком (в зависимости от ситуации — в стороны или назад).

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

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

Упражнения по технике передвижения необходимо систематически включать в подготовительную часть учебно-тренировочного занятия, а при постановке спецзадачи — в основную.

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

При обучении технике передвижения используют:

1. Стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки.
2. Стартовые ускорения после поворотов и прыжков.

3. Стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта, из полуприседа, сидя, из положения лежа и т.д.).

4. Бег в сочетании с прыжками.

5. Бег в сочетаниях с поворотом на 90, 180 и 360 градусов.

6. Прыжки:

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

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

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

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

1. «Ведение мяча»

Это основной прием владения мячом, который представляет собой сочетание бега (реже — ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами.

- Начинать тренировку следует с ведения мяча по прямой носком, подъемом, затем внутренней и внешней стороной подъема, чередуя каждый последующий способ ведения с ранее изученным. При ведении мяча ногой, удары наносят в нижнюю часть мяча. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются с разной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя до 10—12 м.

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

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

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

Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге.

- Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Однако к ведению мяча внутренней стороной стопы следует приступать осторожно в связи со сложной структурой движения ног. Спортсмены при выполнении этого приема продвигаются вперед боком, сосредотачивая все внимание лишь на мяче.
- Ведение внешней частью подъема можно считать наиболее универсальным, оно дает возможность выполнить прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

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

2. «Остановка мяча».

Параллельно с тренировкой ведения мяча можно приступить и к тренировке остановок мяча, начиная с простейших (остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы), постепенно переходя к более сложным (подъемом, внешней стороной стопы).

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

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

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

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

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

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

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

- Остановка мяча серединой подъема.

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

Остановка подъемом мячей, летящих с низкой траекторией: останавливающая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставе (примерно 90°), выносится вперед, носок оттянут вниз. В момент соприкосновения мяча и подъема (при большой скорости мяча — несколько раньше) выполняется амортизирующее движение назад; останавливающая поверхность приходится на среднюю часть подъема.

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

3. «Удары»

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

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

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

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

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

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

В момент удара все звенья бьющей ноги (бедро, голень, стопа) закреплены, таз несколько повернут (за исключением удара внутренней стороной стопы), благодаря чему в выполнении удара участвует не только стопа, но и все тело. Так как эта масса во много раз больше массы мяча, то и нога, и туловище после нанесения удара не останавливаются, а продолжают движение вперед. Опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят чаще всего с пятки, и, по мере движения тела, переносят на всю ступню; затем, в момент отрыва мяча от стопы поднимаются на носок.

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

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

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

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

- Удар носком

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

- Удар внутренней стороной стопы

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

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

- Удар серединой подъема (прямым подъемом)

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

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

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

- Удар внутренней частью подъема.

Этот удар наносят частью стопы, прилегающей к большому пальцу и несколько выше. Разбег при выполнении удара производится обычно под углом 45° по отношению к мячу и цели. Согнутую ногу (опорную) ставят несколько позади и сбоку мяча, а бьющую отводят при замахе назад и несколько внутрь. Туловище во время удара правой ногой отклоняют влево, а при ударе левой — вправо. Удар может быть произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению полета мяча.

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

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

- Удар внешней частью подъема

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

- Удар по мячу головой (с 8-9 лет).

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

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

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

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

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

Удар серединой лба в прыжке выполняется при отталкивании вверх одной или двумя ногами. Руки, несколько согнутые в локтях, энергично движутся вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка.

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

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

4. «Вбрасывание мяча из-за боковой линии»

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

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

Завершающей фазой может быть и падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки,

которые, сгибаясь, амортизируют падение. Для увеличения дальности броска, иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости тех звеньев, которые участвуют при вбрасывании.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Техническая подготовка

1. Ведение мяча:

внутренней и внешней сторонами подъема;
с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
с обводкой стоек.

2. Жонглирование мячом:

одной ногой (стопой);
двумя ногами (стопами);
двумя ногами (бедрами).

3. 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.

4. 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.

5. Остановка мяча

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

6. Удары по мячу:

- по неподвижному мячу:
после прямолинейного бега;
после зигзагообразного бега;
после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
после имитации сопротивления партнера (игра 1x1).
- по движущемуся мячу:
прямолинейное ведение и удар;
обводка стоек и удар;

обводка партнера и удар.

7. Удары после приема мяча:

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

8. Удары по мячу головой

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

9. Удары в затрудненных условиях:

по летящему мячу;
из-под прессинга;
в игровом упражнении 1х1.

10. 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.

11. Техника передвижений в игре включает в себя:

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

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

Обучать всем этим приемам в равномерном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются:

удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего вышесказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принципа повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча.

Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Занимающиеся должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10м и до 20х40м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

12. Обманные движения (финты)

Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

13. Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

14. 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 одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

3. Tактическая подготовка на этапе начальной подготовки

Tактическая подготовка с 7 лет

В этот период нет никакой речи о тактике, ни о каких взаимодействиях с партнерами. Необходимо нацеливать футболистов лишь на одно — забить мяч в ворота соперника и сделать это как можно чаще.

В этот период игра сама развивает способности и привычку к футболу, интерес к игре, а это и является одной из основных задач в период начальных занятий. Нельзя отнимать у детей радость участия в самой игре.

Тактическая подготовка с 8 лет

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

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

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

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

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

«Пустое место» - Футболисты выстраиваются в круг, руки за спиной. Назначается ведущий. По сигналу тренера-преподавателя, он бежит с внешней стороны круга и касается рук одного из партнеров. Игрок, которого коснулся ведущий, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее ведущего занять свободное место. Футболист, не успевший занять свободное место, становится водящим, и игра начинается заново.

«Салки» — Футболисты разбредаются по площадке. Назначаются два ведущих, которые ловят их. Игроки убегают от ведущих, увертываясь, применяя обманные движения. Смена водящих — по сигналу тренера-преподавателя.

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

б) — баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам),

в) — ведение мяча с остановками по зрительному сигналу,

г) — передача мяча в парах и тройках на месте и в движении,

д) — игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар,

е) — упражнение 2х1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание),

ж) — то же с задачей закрыть игрока,

з) — упражнение 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч,

полузащитников. При атаке соперника правым флангом первым вступает в борьбу левый нападающий, слева — правый нападающий. Центральный полузащитник действует согласно игровой ситуации.

При расположении игроков по схеме 1x2x1x2, два защитника, правый (2) и левый (4) располагаются перед своей штрафной площадью; несколько впереди по центру занимает место полузащитник (3). Нападающие (5 и 6) действуют впереди как при схеме 1x3x2. Функции защитников и полузащитников несколько изменяются.



Атакующего соперника с мячом встречает и сдерживает полузащитник (3). Не давая обвести себя, он вынуждает соперника передать мяч или вести его по флангу. В это время крайний защитник выбирает удобную позицию и вступает в единоборство за мяч. Овладев мячом, крайний защитник начинает атаку, прибегнув к дриблингу или передаче.

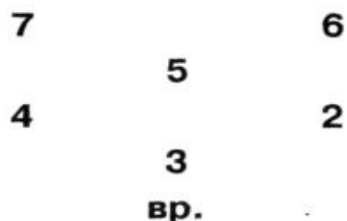
При расположении игроков по схеме 1x2x2x1, зоны действия защитников (1, 2 и 4) остаются теми же, что и при схеме 1x2x1x2, а зоны действия полузащитников (3 и 6) и нападающего (5) существенно иные.



Полузащитники (3 и 6) располагаются вблизи флангов центральной зоны, вперед выдвигается центральный нападающий (5). Расположение игроков создает хорошие возможности для быстрой атаки. Потеряв мяч в зоне соперника, полузащитники (3 и 6) быстро отходят назад и вступают в борьбу за мяч на своей половине поля. Их подстраховывают защитники. Правый защитник (2) страхует правого полузащитника (3), левый (4) — левого (6).

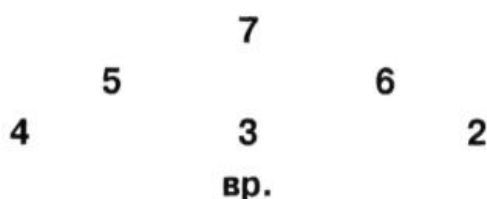
При атаке соперника левым флангом, первым начинает борьбу за мяч правый полузащитник (3), на помощь ему приходит правый защитник (2), которого, в свою очередь, подстраховывает центральный защитник (1). При атаке соперника правым флангом оборона разворачивается влево: вступает в борьбу левый полузащитник (6), затем левый защитник (4) и последним центральный защитник (1). Завладев мячом, игроки обороны должны быстро перевести его на противоположный фланг свободному полузащитнику для развития атаки или отдать центральному нападающему для индивидуального прохода к воротам соперника.

При игре 7х7 могут быть так же различные схемы взаимного расположения



игроков, а значит и несколько иные обязанности, например 1х3х1х2:

Другая схема 1х3х2х1



Следующая схема 1х4х1х1



Тактическая подготовка с 9-летнего возраста

Подготовка тактике в данном возрасте проводится с учетом следующих положений:

а) продолжение индивидуальных тактических действиям в несколько усложненных условиях;

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

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

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

Командные игры — игры, в которых играющие разделены на 2 группы, противодействующие друг другу. Деятельность всех членов команды подчинена, главным образом, интересам коллектива. Огромна их воспитательная роль. Эти игры характеризуются высокой интенсивностью соревновательной борьбы, сильным эмоциональным возбуждением игроков, что связано как с трудностями

борьбы, так и с обостренным чувством ответственности каждого за результат своих действий.

Тактическая подготовка начинает постепенно носить все более глубокий и сложный характер. В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболистов — это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противоборстве с соперником.

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

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

Тактическую подготовку можно условно разделить на несколько этапов.

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

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

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

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

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

В игре наиболее существенными являются взаимоотношения:

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

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

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия без мяча

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

2. Индивидуальные действия с мячом

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

3. Индивидуальные действия

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

4. Групповые действия

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

5. Тактика вратаря

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

4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям. Основными задачами общей психологической подготовки являются:
 - воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
 - развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
 - развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
 - развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;

- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;

- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;

- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности; - развитие волевых качеств личности футболиста.

- развитие волевых качеств, особенности смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания.

Средства и методы психологическая подготовка вратаря к конкретной игре:

- воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопобуждения;

- применение специального массажа;

- отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);

- применение в разминки.

5.Интегральная подготовка

В подготовке футболиста принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Без высокоразвитых функциональных способностей невозможно эффективное проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что в свою очередь сказывается на безошибочности выполнения технических приемов.

Интегральная подготовка представляет собой системы тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической и физической подготовки.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные, двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по футболу.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приёмов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное исполнение приёмов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и тактической; технической и тактической; физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально – волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

Ведущими средствами подготовки служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки; упражнения с чередованием различных по характеру движений; двусторонние учебные игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается, во-первых, с развитием физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приёма игры; во-вторых, с развитием физических способностей в рамках структуры приёмов; в-третьих, с развитием специальных физических способностей отдельных приёмов в процессе многократного их повторения с интенсивностью, превышающей соревновательную.

При этом используют определенные методические приёмы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике; соединение качеств и способностей с техническим приёмом.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

1. Упражнения в численном неравенстве.

Упражнения включают в себя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на укороченном поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в

процессе тренер-преподаватель может изменить акцент и уделить больше внимание оборонительным действиям.

Название упражнений:

«2 против 1». Забегание

«2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча

«2 против 1». Адресат передачи мяча

«2 против 1 (+1)». Отход

«2 против 1». Спиной к своим воротам

«2 против 1». Выбор

Поддержка при владении мячом

Поперечные передачи фланговых игроков в атаке

«3 против 2». Обводка при прорыве

«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг

«3 против 2». Атаки под различными углами

«3 против 2». Игра при численном неравенстве

«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного

преимущества

«1 против 1»

«3 против 2 (+ вратарь)»

«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра

Игра с несколькими мячами

«3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны

3 игры в 1

Игры при численном неравенстве

Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1»

Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном

неравенстве

«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом

Владение мячом в условиях прессинга

4 технических приема. Круговая тренировка

Игра «3 против 3» - игра «6 против 6»

«1 против 1». Командная игра

«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне

«3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот

«3 против 1». Борьба двух команд

«2 против 2». Принципы ведения обороны

«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников

«3 против 2». Контратака

«3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков

«3 против 3». Нападение и защита

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки

«3 против 3». Ведение мяча

«3 против 2». Забегание в зоне атаки

«3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки

«3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)

2. Упражнения для тренировки ударов по воротам.

Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляются возможности проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении. Удар по воротам

Удар по воротам (4 варианта)

Быстрое касание мяча и удар по воротам

Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение)

Быстрое завершение атаки

Передача мяча разыгрывающему игроку

Передача мяча «в стенку» и удар по воротам

Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге

Подключение к атаке центрального полузащитника

«Король штрафной площади»

Ведение, передача мяча и удар по воротам

Освобождение от опеки

Перемещения для выполнения удара по воротам

Удар по воротам в условиях большой скученности игроков

Нападающий против защитника

Поперечная передача мяча и удар по воротам

Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча

Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории

Выход наперерез защитнику для удара по воротам

Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам

Удары по воротам с трех позиций

Удары по воротам в исполнении полузащитников

Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)

Удар по воротам после передачи мяча назад Передача мяча, разворот и удар по воротам

Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот

Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера

Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча

Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1)

Защита своей зоны

Игра на фланге и удар по воротам

Быстрая контратака

Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча

Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)

Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе

Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1)

Выход крайнего нападающего на голевую позицию

Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь

Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам

Какая команда забьет больше голов

Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»

Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам

4.1.2. Программный материал спортивной подготовки для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

1. Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-2 годов подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика нападения.

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

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

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

Отбор мяча.

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

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

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

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

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

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

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

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

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

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

Тренировочные игры.

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

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-4 годов подготовки.

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

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

обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

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

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой. *Ведение мяча.* Совершенствование всех способов ведения мяча, Увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

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

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

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

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

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

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

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

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

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

Тренировочные игры.

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

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5 года подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

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

Тренировочные игры.

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

2. Интегральная подготовка

1. Упражнения в численном неравенстве

Упражнения включают в себя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на укороченном поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренер-преподаватель может изменить акцент и уделить больше внимание оборонительным действиям.

Название упражнений

2 против 1». Забегание

«2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча

«2 против 1». Адресат передачи мяча

«2 против 1 (+1)». Отход

«2 против 1». Спиной к своим воротам

«2 против 1». Выбор
Поддержка при владении мячом
Поперечные передачи фланговых игроков в атаке
«3 против 2». Обводка при прорыве
«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг
«3 против 2». Атаки под различными углами
«3 против 2». Игра при численном неравенстве
«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества

«1 против 1»
«3 против 2 (+ вратарь)»
«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра
«2 против 2». Игра с 8 мячами
Игра с несколькими мячами
«3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны
«5 против 5». С переходом
3 игры в 1
Игры при численном неравенстве
Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1»
Игра «4 против 4 (+4)»
«3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве
«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом
Владение мячом в условиях прессинга
4 технических приема. Круговая тренировка
Игра «3 против 3» - игра «6 против 6»
«1 против 1». Командная игра
«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне
«3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот
«3 против 1». Борьба двух команд
«2 против 2». Принципы ведения обороны
«4 против 3 (+1)». Нападение и защита
«8 против 4». Владение мячом в условиях прессинга
«5 против 3». Игра с двумя воротами со сменой ролей
«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников
«6 против 6». Перекрытие свободного пространства в обороне
«3 против 2». Контратака
«3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков
«3 против 3». Нападение и защита
Перевод игры и использование игрового пространства для атаки

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки
(усложнение 1)

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки
(усложнение 2)

«4 против 4». Защита в зоне обороны

«3 против 3». Ведение мяча

«3 против 2». Забегание в зоне атаки

«3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки

«3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)

«3 против 2». Быстрая контратака

Завладеть мячом и атаковать

2. Упражнения для тренировки ударов по воротам

Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляются возможности проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

Удар по воротам

Удар по воротам (4 варианта)

Быстрое касание мяча и удар по воротам

Быстрое завершение атаки

Быстрое завершение атаки (усложнение 1)

Передача мяча разыгрывающему игроку

Передача мяча «в стенку» и удар по воротам

Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге

Подключение к атаке центрального полузащитника

Поперечная передача мяча

«Король штрафной площади»

Ведение, передача мяча и удар по воротам

Освобождение от опеки

Освобождение от опеки (усложнение)

Перемещения для выполнения удара по воротам

Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 1)
Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 2)
Игра в положении спиной к воротам
Игра в положении спиной к воротам (усложнение 1)
Игра в положении спиной к воротам (усложнение 2)
Удар по воротам в условиях большой скученности игроков
Удар по воротам в условиях большой скученности игроков
(усложнение1)
Удары по воротам (игроки меняют позиции по кругу)
Нападающий против защитника
Удар с лета, комбинация «стенка» и удар по воротам
Быстрое завершение атаки
Поперечная передача мяча и удар по воротам
Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча
Три возможности забить гол
Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории
Выход наперерез защитнику для удара по воротам
Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам
Удары по воротам с трех позиций
Удары по воротам в исполнении полузащитников
Прорыв атакующего полузащитника за нападающего для удара по воротам
Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)
Удар по воротам после передачи мяча назад
Поперечная передача мяча. Игра «2 против 1»
Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади
Обыгрыш первого и второго защитника с внутренней и внешней стороны и удар по воротам
Передача мяча, разворот и удар по воротам
Выход нападающего из штрафной площади и удар по воротам
Игра «в стенку» и удар по воротам
Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот
Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча 50
Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам
Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1)
Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 2)
Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 3)

Удар по воротам из-за пределов штрафной площади
Пропуск мяча и удар по воротам
Защита своей зоны
Игра на фланге и удар по воротам
Крайний полузащитник - перемещение в направлении середины поля,
нападающий - перемещение по дуге
Атака в несколько передач мяча, выполняемых в определенной
последовательности, и удар по воротам
Быстрая контратака
Играть плотно в защите и широко в атаке
Поддержка игроками середины поля нападающего
Поддержка игроками середины поля нападающего (усложнение 1)
Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после
доставки мяча к линии ворот
Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после
получения второй передачи мяча
Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после
получения второй передачи мяча (усложнение 1)
Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
(усложнение 1)
Выход крайнего нападающего на голевую позицию
Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь
Быстрая игра «в пас» перед доставкой мяча в штрафную площадь
Перемещение нападающего для удара по воротам после передачи мяча
в разрез
Забегание на большом игровом пространстве
Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
Какая команда забьет больше голов
Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и
неожиданный удар из штрафной площади
Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым
касанием вперед в сторону
Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам
Командная игра в построении для проведения и завершения атаки
Прием мяча, летящего по навесной траектории, и выход на ударную
позицию
Освобождение от опеки и рывок в штрафную площадь для удара по
воротам

Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки

Открытие и передача мяча в разрез для завершения атаки

Прием мяча и удар с посылком мяча в дальний угол ворот

Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча

Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»

Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам

Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам (усложнение 1)

4.1.3. Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих этапах.

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

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

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

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

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

В занятиях с группами 17—18 лет не должна прекращаться работа над укреплением мускулатуры всего тела.

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

А - метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего веса;

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

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

Д - метод повторного выполнения статического силового упражнения.

Основным методом является метод «А».

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

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

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

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

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

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

К основным методам воспитания скоростно-силовых качеств относятся:

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения;

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

- метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

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

Метод Мх усилий для развития силы

Величина нагрузки - Мх

Кол-во повторений – 1-5 раз.

Темп упражнений - медленный, скорость движения плавная.

Отдых - более 2-х минут.

Этот метод приводит преимущественно к развитию абсолютной силы и является основой для роста скоростных способностей силы (скоростно-силовых качеств).

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

- прыжки и подпрыгивания на одной ноге, другой, обеих, с ноги на ногу;
- прыжки с подпрыгиванием на высоту 30—100 см на одной или на двух ногах;
- прыжки на песке, опилках, спец. травяном газоне и т.п.;
- с нагрузкой (медицинболы, пояса и т.п.);
- прыжки через препятствия;
- прыжки на склон под углом 30°, со склона под углом 5-10°;
- прыжок-соскок и подскок (без промежуточного прыжка).

Метод повторной работы (для воспитания Мх и быстрой силы) 90-100% от Мх. Три варианта:

1. Исходное отягощение допускает в серии 8 повторов. Время пауз 120". Время пауз и вес отягощений стандартны. Цель — уменьшение времени на выполнение в круге за счет быстроты выполнения серий. Получаем скоростно-силовую работу, т.е. прибавку в быстрой силе.

2. Время стандартно от 10"—15", отягощение в первом занятии 50% от Мх. Увеличиваем отягощение от 60 до 80%, а потом идем обратно (по дням занятий). Пауза между упражнениями 90"—180". Цель — увеличение числа повторов в стандартное тренировочное время.

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

Упражнения для развития скоростной силы:

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

Круговая тренировка (развитие взрывной силы)

Программа № 1

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

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

Программа № 2. Вдвe группы. С грузом и без груза. 6-12 скамеек, 10 матов, блины 15-20 кг, набивные мячи. Повторение — 2 раза.

1серия.

1.Прыжки боком через скамейки на одной ноге (без междускока), обратно бег по мату с кувырками (повторение — спринт при возвращении);

2.прыжки через скамейку на двух ногах (можно с междускоком), обратно спринт;

3.прыжки через скамейку, ноги вместе (без междускоками), обратно — бег с кувырками; при повторе — спринт. 5' —отдых.

2серия.

1. Прыжки через скамейку лицом вперед. Обратно спринт.

2. Прыжки через скамейку с ноги на ногу, обратно бег по матам с кувырками. При повторе — спринт. Отдых 3'.

3серия.

Груз 15—20 кг; набивные мячи.

1.Прыжки боком через скамейку, ноги вместе (с междускоком). Обратно — бег по матам с кувырками. При повторе — спринт;

2.То же самое, но без груза;

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

4.Прыжки боком через скамейку, ноги вместе с грузом. Обратно — бег помату с кувырками. При повторе — спринт. 5' отдых.

Круговая тренировка (развитие скоростной силы)

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

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

2.Прыжки ноги вместе (колени к груди);

3.Бег на ловкость с обманными движениями, остановками;

4.Обманные движения;

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

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

1. Наклоны вперед и поднимание ног в положении лежа.
2. Акробатические упражнения на матах.
3. Обманные упражнения на месте (прыжки в сторону, выпады, приседания и.п.)
4. Попеременное приседание на одной ноге.
5. Обманные движения (финты без мяча).
6. Бег на месте с подниманием колен,
7. Бег по кругу с обманными движениями,
8. Вспрыгивание на ящик (Н 60—70 см); соскок и подскок как можно выше.
9. Вис на согнутых руках на перекладине.
10. Ходьба сидя на корточках.

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

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

Применяют эти средства в условиях, максимально приближенных к игровым.

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

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

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

В случае необходимости подбирают упражнения, направленные на совершенствование групп мышц, отстающих в развитии плечевого пояса, задней группы мышц бедра. Можно применять в тех же целях упражнения со штангой, гирями, гантелями.

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

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

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

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

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

Различное направление скорости требует прежде всего устранения факторов, снижающих ее. Первый фактор — тормозящее действие мышечных групп - антогонистов. Вот почему так необходимо владение техникой движения.

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

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

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

Упражнения для развития скорости

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

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

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

От «А» до «а» — медленный бег;

От «а,» до «б,» - ускорение (8");

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

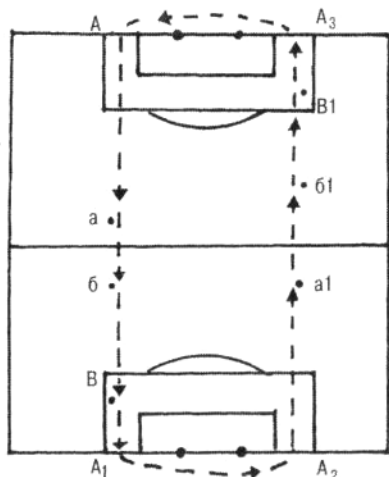


Рис. 1

Все упражнения длятся 3 минуты. Повторение 6—8 раз.

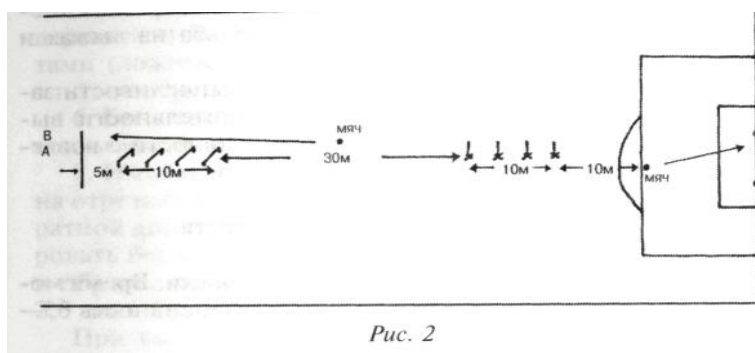


Рис. 2

№ 2. Игрок «А» перепрыгивает через 4 барьера, обегает стойки и после рывка производит удар с линии штрафной площади по воротам. Пробив, он возвращается назад, обегает

стойки, выполняет передачу на партнера «В» и делает рывок в исходную позицию (рис. 2).

№ 3. Скоростная работа.

А) в квадрате 15х15 м, 4х2 человека, в два касания, без обратных передач;

б) на 1/4 футбольного поля, в одно касание, 5х2 человека, без обратных передач;

в) на 1/2 футбольного поля, в одно касание, 6х3 человека, без обратных передач.

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

Режим «средней нагрузки» — 5 серий.

Режим «малой нагрузки» — 3 серии.

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

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

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

Однообразие в применении средств тренировки быстро утомляет спортсменов.

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

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

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

Методы воспитания выносливости

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

2. Сочетание **повторного и переменного методов** тренировки.

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

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

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

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

При групповой тренировке:

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

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

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

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

Имитация бега на коньках и бег в гору (10—15 мин) на отрезках 40—50 м (8 раз; организация по парам; на обратной дороге — ходьба, при повторении сначала имитировать бег на коньках, в следующий раз — спринт в гору и обратно всегда ходьба), между повторениями — отдых 2,5 мин. Общее время 1 час 30 мин. — 1 час 45 мин.

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

1. интенсивность упражнения (скорость передвижения);

2. продолжительность упражнения;

3. длительность отдыха;

4. характер отдыха;

5. число повторений отрезков дистанции.

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

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

Равномерно-переменную тренировку надо проводить в соответствующем режиме. Например, в ходе бега на 1000м после 200 м малоинтенсивного бега

должен следовать рывок на 20—30 м и т.д. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности футболиста).

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

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

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

- интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% максимальной (ЧСС - до 170 уд/мин);
- продолжительность выполнения упражнения - от 1 до 3 мин,
- интервал отдыха - от 30 до 90 сек.
- число повторений - 10 и более. В некоторых случаях целесообразно выполнять упражнения сериями, по 5-6 повторения в каждой;
- отдых между сериями - до 6 мин. Число серии в тренировке для футболистов с 16 лет - от 2 до 6.

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

Аэробная выносливость вырабатывается с помощью равномерного бега на дистанции 9-10 км. Игрокам рекомендуется по возможности пробегать каждые 1,5 км за 7 мин.

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

Тренировка аэробной выносливости (продолжительная)

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

1. Равномерный бег 15х2 или 3 раза. Во время отдыха включаются упражнения координационного характера или ходьба.

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

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

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

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

Существует еще ряд разнообразных методов для воспитания выносливости.

Методы специально-подготовительного раздела воспитания выносливости

Транзитивные методы

1 прием — применение прерывистых нагрузок, интенсивность в каждой из которых на 5—10% больше, чем в игре. Суммарный объем больше, чем соревновательная работа (квадрат 5х5, 20 мин. по 5 раз). Пауза такая, чтобы могли повторить работу высокой интенсивности.

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

Методы целостно-приближенного моделирования.

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

—20 мин. работа — пауза 5'

—15' работа — 3' пауза

—10' работа — 10' пауза

—30' работа — 10' пауза

—10' работа — 5' пауза

—5' работа

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

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

4 прием — вероятное моделирование с учетом создания резервов выносливости:

а) выполнение заведомо большого задания за минимум времени;

- б) расширение соревновательной нагрузки;
- в) затрудненные условия.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости.

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

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

Характеристики, определяющие скоростную спринтерскую выносливость:

1. Интенсивность — Мх ЧСС не всегда в работе может достигать до 190—200 уд/мин.
2. Длина отрезка от 15 до 60 м.
3. Пауза отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции — если рывок на 15 м, то время отдыха от 35 до 45 сек.; при 30 м отрезке время отдыха 70—75 сек.; при 60 м отрезке — 90—115 сек. Увеличение времени отдыха приводит к развитию скоростных качеств. ЧСС = 140 уд/мин. — перед следующим повторением \pm 10 уд/мин.
4. Основной метод тренировки — повторный.
5. Кол-во повторений зависит от длины дистанции в одной серии и может быть в пределах от 4 до 10 (если на 30 м, то 6—8 повторов, если на 15 м, то 8—10 повторов).
6. Интервалы отдыха, чтобы не пропала возбудимость нервных процессов (15 м — 30 сек., 30 м — 70 сек.), между сериями отдых 7—8 мин.
7. Характер отдыха — активный, ЧСС до 140—150 уд/мин. Кол-во серий = 3

Техническая подготовка.

Совершенствование двигательного навыка. Общие рекомендации.

Оценка качества усвоения действия на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства подводит итоги процесса тренировки в целом.

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

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

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

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

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

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

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует с самого начала обучения ориентировать спортсмена на ситуацию применения действия и условия оценки итогов обучения: качество усвоения будет оцениваться не на контрольном уроке при выполнении действия на оценку, а в условиях его применения в тренировочной, соревновательной практике.

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

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

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

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

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

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

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

В процессе тренировки упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

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

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

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

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

- Как выбрать правильную защитную позицию?
- Как определить выгодный момент и верное направление атаки соперника с мячом?
- Каким способом отобрать мяч?

Разумеется, необходимо прививать вкус и к комбинационной игре.

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

У футболистов должны быть сформированы подвижные навыки. Для этого необходимо разнообразить условия выполнения приёмов, использовать различные упражнения тактического характера, упражнения в отдельных приёмах игры (передачах, бросках, ударах, ведении мяча) и более сложные - с тактической направленностью. Последняя группа упражнений имеет большое значение: именно они позволяют совершенствовать технические приемы в условиях, приближенных к игровым, шлифовать технику одновременно с тактикой.

В 14-16 лет происходит закрепление всех основ мастерства, заложенных ранее. Тренировочные нагрузки направляются на поддержку и стимулирование процесса естественного биологического развития и создание предпосылок для постепенного перехода юниоров в разряд взрослых спортсменов.

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

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

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

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

Для устранения отмеченного недостатка в практике подготовки футболистов часто используют упражнения с разными зрительными сигналами.

Изолированные от игровой ситуации, формальные, шаблонные тренировочные упражнения не учат играть самостоятельно, не развивают игровую фантазию и не вырабатывают реакцию на изменяющуюся игровую ситуацию.

Если цель тренировки непосредственно связана с игрой, то игроки постигают замыслы тренера-преподавателя гораздо быстрее и лучше.

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

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

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

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

Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью и умелым владением мячом.

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

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

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

Особое внимание следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельности, поскольку им уже самим приходится решать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы.

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

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

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

Именно воспитанию таких индивидуальностей и должна быть посвящена работа тренера-преподавателя.

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

Что же должна включать индивидуальная тренировка:

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

Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики футболиста.
2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.
3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные мышцы, задействованные при игре в футболе.
4. Главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция футболиста на их воздействие.
Можно строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.
5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений.

Так, например, чтобы атакующий чаще попадал в створ ворот при ударах, надо добиваться умения пробить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот.

Этой подготовкой полезней всего заниматься ежедневно в течение 30—45 минут. Наносить удары необходимо тренировать и с близкого расстояния из пределов штрафной площади.

Надо учить не только работать «до седьмого пота», но и уметь отдыхать, расслаблять мышцы.

Длительность индивидуальных занятий зависит период тренировки уровня подготовленности игрока, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия интервала между играми

Тактическая подготовка

Во всех странах с высоким уровнем развития футбола тактическая подготовка занимает ведущее место в общем комплексе подготовки футболистов.

Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения.

Командная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности вести комбинационную игру.

Большое внимание уделяется совершенствованию командных тактических действий с использованием стандартных размеров футбольного поля.

Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики, во многом используются уже знакомые, но требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются.

Применение комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр имеет более строгий характер. Здесь ставится задача не только четкого выполнения заданий, но и внесения творчества в игру, в сторону ее качественного усиления в более сжатые сроки и на более высоких скоростях.

Наиболее сложной задачей для тренера-преподавателя в этот период обучения является воспитание высокой общей и игровой дисциплины, обучение умению предвидеть развитие игровых ситуаций, быстро принимать решения, способствующие усилению командной тактики, потому что молодые футболисты еще недостаточно широко владеют обзором поля и игровым мышлением.

Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки со взрослыми: юноши получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять на практике.

С целью более глубокого понимания современного толкования «зонного метода обороны» предлагается следующий материал.

Основные положения зонного метода обороны

Каждый игрок отвечает за определенную зону, в которую он не должен впустить соперника с мячом, и в которой он не должен дать себя обыграть. Чтобы определить расположение игроков относительно друг друга по ширине и длине поля, необходимо уточнить размеры этой зоны.

Если бы десять игроков попытались равномерно закрыть всю площадь футбольного поля, то каждому из них пришлось бы отвечать за $600\text{—}700\text{ м}^2$, в зависимости от размеров поля. При таком расположении игроков обороняющейся команды им было бы очень трудно лишить противника пространства и заставить его действовать в условиях цейтнота времени на раздумье и принятие решений, а самим осуществлять страховку друг друга.

Необходимая компактность расположения игроков, которая обеспечивает достаточную эффективность действий в обороне, предполагает ответственность одного игрока за гораздо меньшее игровое пространство — площадью приблизительно 100 м^2 . В таком случае десять полевых игроков в принципе могут обеспечить надежное закрытие примерно 1000 м^2 поля.

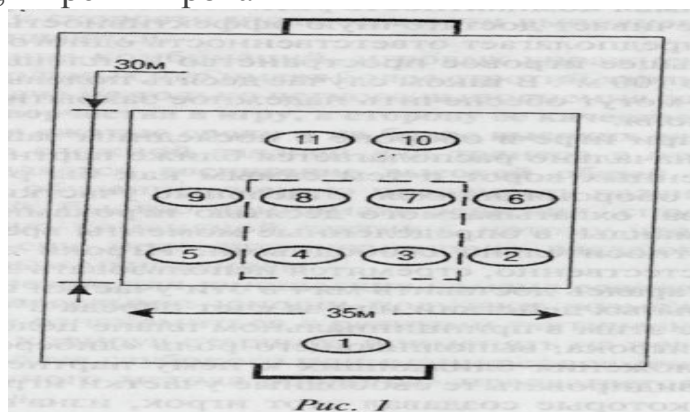
Однако при игре в обороне с последним защитником, который изначально располагается ближе партнеров к линии собственных ворот и тем самым как бы растягивает построение обороняющихся, отдельные участки игрового пространства, охватываемого десятью игроками обороняющейся команды, в определенные моменты времени оказываются относительно свободными. Игроки атакующей команды, естественно, стремятся использовать это обстоятельство, стараясь доставить мяч в эти участки поля путем индивидуальных действий или за счет передач.

В связи с этим в принципиальном плане целесообразно выдвинуть игрока, выполняющего роль «либеро», на уровень расположения ближайших к нему партнеров, и тем самым ликвидировать те свободные участки игрового пространства, которые создавал этот игрок, изначально располагаясь к линии собственных ворот на несколько метров ближе партнеров.

В этом случае, если рассматривать построение игры с четырьмя защитниками и четырьмя полузащитниками, условная схема расположения игроков, обеспечивающая закрытие пространства порядка 1000 м² в виде «оборонительного прямоугольника» размером примерно 30х35 м, может выглядеть следующим образом (рис. 1).

Игроки, зная свое место, в системе расположения команды, могут перемещаться все вместе в том или другом направлении по ширине и длине поля в зависимости от места нахождения мяча, когда им владеет соперник, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере свое положение относительно друг друга. «Оборонительный прямоугольник» является, таким образом, подвижным.

Смещение всех игроков в сторону нахождения мяча, которым владеет соперник, происходит быстро, сам отбор мяча выполняется резко как одним игроком, так и двумя, и тремя игроками



Цель такого прессинга — отобрать мяч или, по крайней мере, не дать сопернику возможности «развернуть игру» (перевести мяч в свободное от обороняющихся игроков игровое пространство за счет передачи или ведения мяча). Если же сопернику все-таки удалось перевести мяч в свободное пространство игроки быстро перемещаются в сторону нахождения мяча, опять-таки стараясь находиться в границах «оборонительного прямоугольника». Чем быстрее движется мяч из одного участка поля в другой, тем быстрее должно выполняться смещение игроков в направлении мяча. Следует отметить, что при использовании рассматриваемой нами схемы расположения игроков (при четырех защитниках и четырех полузащитниках), смещение всех игроков в сторону нахождения мяча, которым владеет соперник, и последующий прессинг игрока, владеющего мячом, может выполняться, когда мяч находится как у боковой линии, так и в середине поля. При начале атак соперника после отбора или перехвата мяча, необходимо выполнить предупредительное сдерживание противника, для того чтобы игроки могли занять свои определенные места в

общей схеме расположения команды, для организации оборонительных действий. Если рассматривать действия четырех защитников, то эти игроки должны быть подвижными и внимательными, предвосхищать развитие ситуации [2, 3, 4, 5], четко просматривать линию своего расположения. При этом расположение защитников на одной линии по ширине поля не является догмой, скорее наоборот, оно имеет место в определенные кратковременные моменты игры. Главное, чтобы кто-то из защитников не растягивал построение обороняющейся команды по длине поля, создавая отдельные участки свободного игрового пространства.

В то же время четверка защитников должна своевременно реагировать на действия противника. Если видно, что соперник намерен выполнить передачу мяча им за спину, то они должны отскакивать назад, держа перед собой тех атакующих игроков, которые пытаются получить мяч у них за спиной. Когда соперник выполняет передачи мяча поперек поля в зоне своей обороны или в средней части поля, защитники к своим воротам в принципе не перемещаются, но если атакующий игрок движется с мячом вперед, они должны отходить назад [2, 5], при этом как бы сужаясь к линии штрафной площади, чтобы не дать сопернику возможность нанести удар по воротам с «голевого» расстояния.

Важным моментом построения игры в обороне по зонному методу является выход игроков из обороны в случаях разрушения атаки соперника и овладения мячом.

Если мяч просто выбивается далеко вперед, команда должна быстро выходить из обороны, вынуждая игроков атаки соперника перемещаться назад. Чем быстрее будет осуществляться выход вперед, тем в более трудном положении будут оказываться эти игроки, стараясь выйти из офсайда. При этом, однако, следует учитывать возможность пассивного «вне игры».

Специфика действий игроков разных амплуа

Игра в обороне по зонному методу предъявляет определенные требования к футболистам разных амплуа.

Очень важную роль при такой организации оборонительных действий играет вратарь. Он становится как бы последним полевым игроком («чистильщиком») и внимательно следит за теми моментами, когда соперник выполняет диагональные и особенно продольные передачи. Успешность действий в этих эпизодах во многом определяется умением играть ногами; так как очень часто такие передачи требуется перехватывать за пределами штрафной площади.

Крайние защитники, закрывая зоны на флангах, стремятся не пропустить соперника с мячом именно по флангу и делают все, чтобы открыть ему дорогу в направлении середины поля, где его уже ожидают полузащитники (как правило, центральные).

Вместе с тем крайние защитники должны страховать центральных защитников, смещаясь при атаке соперника по противоположному флангу ближе к середине поля [2, 5]. Необходимое расстояние нахождения крайнего защитника от центрального при его страховке варьируется в зависимости от ситуации, но приблизительно оно составляет 8—10 м.

Ключевые позиции при построении игры в обороне по зонному принципу, с использованием четырех защитников — это позиции центральных защитников. Очень важно, чтобы они обладали скоростными качествами, хорошо играли головой, а главное — умели читать игру, перехватывать в первую очередь продольные передачи, особенно короткие и длинные. При передачах мяча с фланга в «голевую» зону штрафной площади центральные защитники должны ее закрывать, контролируя при этом действия атакующих игроков [3, 4].

Если один из центральных защитников обладает лучшими скоростными качествами, то ему целесообразнее контролировать действия более быстрого нападающего соперника, а другому центральному защитнику в этом случае следует больше уделять внимания подстраховке.

Особое значение приобретает взаимодействие центральных защитников, прежде всего между собой, а также с крайними защитниками и центральными полузащитниками.

Например, когда мяч посылается «в недодачу» сопернику, который находится в зоне контролируемой левым центральным защитником, он должен смело выходить на перехват мяча [4], а правый центральный и левый защитники обязаны смещаться для подстраховки к месту, где в исходном положении располагался левый центральный защитник.

Взаимодействие центральных защитников и центральных полузащитников предполагает построение «квадрата», который является сердцевинной обороны. Такой «оборонительный квадрат» очень тяжело пройти сопернику в случае компактного расположения этих игроков, которое может быть обеспечено за счет быстроты перемещений и антропометрических данных футболистов.

В функции центральных полузащитников входит максимальное участие в прессинге соперника в середине поля, поддержание своей атаки, когда этого требует ситуация.

Оборонительные функции крайних полузащитников при наличии двух центральных полузащитников, — это своевременный возврат на свои позиции, четкое взаимодействие при выполнении прессинга соперника с ближайшими (исходя из общей схемы расположения игроков команды при выполнении оборонительных действий) партнерами: крайним защитником, центральным полузащитником и нападающим.

Действия двух нападающих в те моменты, когда соперник владеет мячом, в основном сводятся к следующему: при нахождении мяча в определенных областях поля один из них должен активно участвовать в прессинге соперника, а второй — перекрывать возможные направления передачи мяча соперником поперек поля или назад.

Пример командного упражнения для освоения зонного метода.

Для обучения игроков умению перемещаться всем вместе в том или другом направлении по ширине и длине поля в зависимости от места нахождения мяча, когда им владеет команда соперника, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере схему

расположения друг относительно друга, может быть использовано следующее упражнение.

На поле устанавливаются шесть ориентиров, обозначающих возможные места нахождения мяча, когда им владеет команда соперника.

Тренер-преподаватель последовательно (не соблюдая строгой очередности) указывает ориентиры, к которым должны перемещаться десять игроков, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере свое расположение друг относительно друга. В качестве ориентиров могут использоваться флаги разных цветов, и в этом случае направление перемещения игроков задается указанием флага того или другого цвета. Может иметь место и такая организация упражнения, когда несколько помощников тренера, располагаясь в определенных местах поля, передают мяч друг другу в указанной последовательности, а игроки перемещаются в тех или других направлениях, исходя из изменения положения мяча.

В первое время игроки перемещаются в медленном темпе, в дальнейшем скорость перемещения увеличивается. Упражнение целесообразно проводить в ходе разминки перед тренировкой, так как оно одновременно с тренингом позволяет игрокам подготовиться к основной работе. В нем может принимать участие вратарь, выполняя перемещения, по дальности и направлению соответствующие специфике его действий в аналогичных игровых ситуациях.

В связи с этим тактические построения следует рассматривать как «некоторые границы, в пределах которых игроки должны искать свободу». Успех этого поиска предопределяет совместная работа тренера-преподавателя и футболистов при условии тактического мастерства тренера и тактической зрелости игроков.

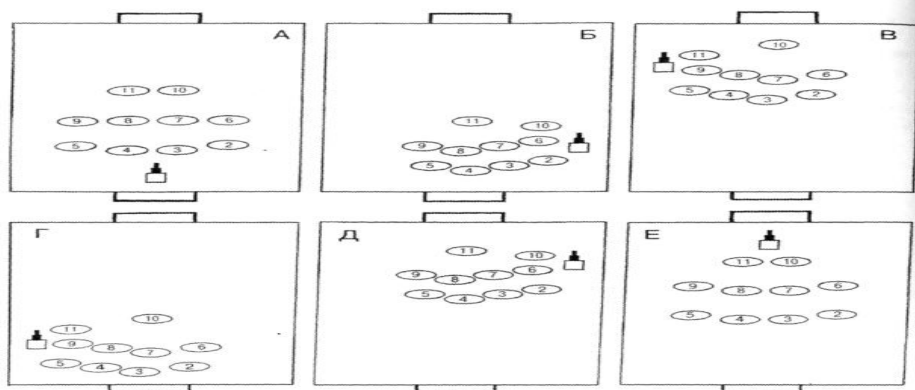


Рис. 3. Последовательность перемещений команды к шести ориентирам.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в таблице №15

Таблица №15

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки 1-го года обучения

№	Разделы спортивной подготовки	кол-во часов		
		учебно-тренировочный процесс	теоретические занятия	Всего
	1.Общая физическая подготовка (ОФП)	46		46
1	Строевые упражнения	4		4
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4
3	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4
4	Упражнения для развития мышц туловища	4		4
5	Упражнения на развитие ловкости	3		3
6	Упражнения для развития быстроты	4		4
7	Упражнения для развития гибкости	4		4
8	Упражнения для развития силы	4		4
9	Общеразвивающие гимнастические упражнения	3		3
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4		4
11	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	4		4
12	Упражнения для расслабления различных мышечных групп	4		4
	2.Специальная физическая подготовка	-	-	-
	3.Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-
	4.Техническая подготовка	140		140
1	Техника владения мячом	25		25
2	Техника передвижения	30		30
3	Техника защиты	30		30
4	Техника передвижений в игре	20		20
5	Обманные движения (финты)	15		15
6	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	10		10
7	Техника игры вратаря	10		10

	5.Тактическая подготовка	2		2
1	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	1		1
2	Групповые действия	1		1
	6.Теоретическая подготовка		2	2
1	История возникновения вида спорта и его развитие. Понятие о физической культуре и спорте.		1	1
2	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		1	1
	7.Психологическая подготовка	1		1
1	Развитие внимания и наблюдательности	1		1
	8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) для перевода на следующий этап подготовки	4		4
	9.Инструкторская практика	-		-
	10.Судейская практика	-		-
	11.Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2
1.	Прохождение УМО	1		1
2.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня	1		1
	12.Восстановительные мероприятия	4		4
1	Комплекс восстановительных упражнений	4		4
	13.Интегральная подготовка	111		111
1	Упражнения подготовительные, подводящие	25		25
2	Упражнения по технике и тактике	25		25
3	Упражнения с чередованием различных по характеру движений	25		25
4	Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники	5		5
5	Групповые действия	15		15
6.	Подвижные игры, подготовительные к футболу	10		10
7.	Учебные игры с заданиями по технике и тактике	6		6
	ИТОГО:	310	2	312

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки 2-го года обучения

№	Разделы спортивной подготовки	кол-во часов		
		учебно-тренировочный процесс	теоретические занятия	Всего
	1.Общая физическая подготовка (ОФП)	46		46
1	Строевые упражнения	2		2
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4
3	Общеразвивающие упражнения с предметами	3		3
4	Упражнения для развития мышц туловища	4		4
5	Упражнения на развитие ловкости	4		4
6	Упражнения для развития быстроты	3		3
7	Упражнения для развития гибкости	4		4
8	Упражнения для развития силы	4		4
9	Общеразвивающие гимнастические упражнения	4		4
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4		4
11	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	4		4
12	Упражнения для расслабления различных мышечных групп	3		3
13	Упражнения для развития двигательной реакции	3		3
	2.Специальная физическая подготовка	-	-	-
	3.Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-
	4.Техническая подготовка	140		140
1	Техника ведения мяча	20		20
2	Техника передвижения	20		20
3	Техника жонглирования мячом	15		15
4	Техника приёма мяча	25		25
5	Техника остановки мяча	20		20
6	Техника передачи мяча	15		15
7	Техника удара по мячу	20		20
8	Техника игры вратаря	5		5

	5.Тактическая подготовка	2		2
1	Индивидуальные и групповые тактические действия	1		1
2	Подвижные игры, близкие к футболу по характеру игровой деятельности	1		1
	6.Теоретическая подготовка		2	4
1	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			
2	Режим дня и питание обучающихся			
	7.Психологическая подготовка	1		1
1	Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения	1		1
	8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) для перевода на следующий этап подготовки	4		4
	9.Инструкторская практика	-		-
	10.Судейская практика	-		-
	11.Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2
1.	Прохождение УМО	1		1
2.	Санитарно-гигиенический контроль за местом тренировок	1		1
	12.Восстановительные мероприятия	4		4
1	Комплекс восстановительных упражнений	4		4
	13.Интегральная подготовка	111		106
1	Упражнения с чередованием различных по характеру движений	25		25
2	Упражнения по технике и тактике	25		25
3	Групповые действия. Взаимодействие 2 и более игроков	25		25
4	Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники	5		5
5	Упражнения на совершенствование атакующих действий	15		15
6.	Подвижные игры, подготовительные к футболу	10		10
7.	Учебные игры с заданиями по технике и тактике	6		15
	ИТОГО:	310	2	312

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки 3-го года обучения

№	Разделы спортивной подготовки	кол-во часов		
		учебно-тренировочный процесс	теоретические занятия	Всего
	1.Общая физическая подготовка (ОФП)	54		54
1	Строевые упражнения	2		2
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	3		3
3	Общеразвивающие упражнения с предметами	2		2
4	Упражнения для развития мышц туловища	4		4
5	Упражнения на развитие ловкости	5		5
6	Упражнения для развития быстроты	3		3
7	Упражнения для развития гибкости	4		4
8	Упражнения для развития силы	4		4
9	Общеразвивающие гимнастические упражнения	3		3
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4		4
11	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	4		4
12	Упражнения для расслабления различных мышечных групп	3		3
13	Упражнения для развития двигательной реакции	3		3
14	Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений	5		5
15	Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	5		5
	2.Специальная физическая подготовка	-	-	-
	3.Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-
	4.Техническая подготовка	191		191
1	Техника ведения мяча	28		28
2	Техника передвижения	25		25
3	Техника жонглирования мячом	15		15
4	Техника приёма мяча	25		25

5	Техника остановки мяча	20		20
6	Техника передачи мяча	15		15
7	Техника удара по мячу	20		20
8	Техника удара по мячу головой	8		8
9	Техника ударов в затруднённых условиях	8		8
10	Техника игры вратаря	5		5
11.	Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры	10		10
12.	Обманные движения (финты)	12		12
	5.Тактическая подготовка	2		2
1	Командная тактика игры	1		1
2	Подвижные игры, близкие к футболу по характеру игровой деятельности	1		1
	6.Теоретическая подготовка		3	3
1	Правила вида спорта		1	1
2	Понятие о травматизме.		1	1
3	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		1	1
	7.Психологическая подготовка	3		3
1	Развитие волевых качеств	1		1
2	Развитие процесса восприятия	1		1
3	Развитие способности управлять своими эмоциями	1		1
	8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) для перевода на следующий этап подготовки	4		4
	9.Инструкторская практика	-		-
	10.Судейская практика	-		-
	11.Медицинские, медико-биологические мероприятия	5		5
1.	Прохождение УМО	1		1
2.	Текущий врачебно-педагогический контроль	2		5
3.	Оперативный контроль	2		3
	12.Восстановительные мероприятия	8		8
1	Комплекс восстановительных упражнений	7		7
2.	Гидропроцедуры	1		1
	13.Интегральная подготовка	146		146
1	Упражнения для тренировки ударов по воротам	20		20
2	Упражнения по технике и тактике	20		20
3	упражнения на правильное исполнение приёмов игры	20		20
4	Упражнения на выполнение приёмов игры в рамках тактических действий	20		20
5	Групповые действия. Взаимодействие 2	24		24

	и более игроков			
6.	Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники	10		10
7.	Упражнения на совершенствование атакующих действий	14		14
8.	Подвижные игры, подготовительные к футболу	10		10
9.	Учебные игры с заданиями по технике и тактике	8		8
	ИТОГО:	413	3	416

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 1 и 2-го года обучения

№	Разделы спортивной подготовки	кол-во часов		
		учебно-тренировочный процесс	теоретические занятия	Всего
	1.Общая физическая подготовка (ОФП)	75		75
1	Общеразвивающие упражнения без предметов	5		5
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	5		5
3	Упражнения для развития мышц туловища	8		8
4	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	10		10
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5		5
6	Упражнения для развития быстроты	5		5
7	Упражнения для развития гибкости	4		4
8	Упражнения для развития силы	4		4
9	Общеразвивающие гимнастические упражнения	3		3
10	Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	5		5
11	Упражнения для развития двигательной реакции	6		6
12	Упражнения для расслабления различных мышечных групп	3		3
13	Упражнения на развитие ловкости	3		3

14	Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений	5		5
15	Упражнения для развития специальной выносливости	4		4
	2.Специальная физическая подготовка	40	-	40
1	Легкоатлетические упражнения	9		9
2	Элементы акробатики	5		5
3	Спортивные игры	5		5
4	Упражнения с гимнастическими палками	3		3
5	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	6		6
6	Подвижные игры и эстафеты	6		6
7	Упражнения для развития специальной выносливости	6		6
	3.Участие в спортивных соревнованиях	37	-	37
	4.Техническая подготовка	186		186
1	Техника передвижения	34		34
2	Техника ударов по мячу ногой	34		34
3	Техника удара по мячу головой	27		27
4	Техника остановки мяча	30		30
5	Техника ведения мяча	34		34
6	Обманные движения (финты)	27		27
	5.Тактическая подготовка	35		35
1	Тактика нападения	16		16
1.1	Индивидуальные действия	6		6
1.2	Групповые тактические действия	6		6
2	Отбор мяча	4		4
3	Тактика защиты	19		19
3.1	Индивидуальные действия	5		5
3.2	Групповые тактические действия	6		6
3.3	Командные действия	4		4
3.4	Тактика вратаря	2		2
4	Тренировочные игры	2		2
	6.Теоретическая подготовка		3	3
1	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.		1	1
2	Зарождение олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК).		1	1
3	Классификация и типы спортивных соревнований		1	1
	7.Психологическая подготовка	2		2
1	Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям	1		1
2	Формирование специализированных	1		1

	восприятий («чувство мяча», «чувство пространства»)			
	8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) для перевода на следующий этап подготовки	6		6
	9.Инструкторская практика	6		6
1	<i>Теоретические занятия</i>	<i>1</i>		<i>1</i>
1.1	Обучение начальным знаниям спортивной терминологии, принятой в футболе	1		1
2	<i>Практические занятия</i>	<i>5</i>		<i>5</i>
2.1	Обучение умению составлять конспект отдельных частей занятий	2		2
2.2	Обучению умению построить группу и подать основные команды на месте и в движении	3		3
	10.Судейская практика	6		6
1	Обучение умению вести протокол игры	2		2
2.	Обучение судейству учебных игр совместно с тренером-преподавателем	4		4
	11.Медицинские, медико-биологические мероприятия	3		3
1.	Прохождение УМО	1		1
2.	Текущий врачебно-педагогический контроль	1		1
3.	Оперативный контроль	1		1
	12.Восстановительные мероприятия	7		7
1	Комплекс восстановительных упражнений	5		5
2.	Восстановительные мероприятия: гидропроцедуры, массаж	2		2
	13.Интегральная подготовка	114		114
1	Упражнения в численном неравенстве:	50		50
1.1	Упражнения на совершенствование атакующих действий	25		25
1.2	Упражнения на совершенствование на оборонительных действий	25		25
2.	Упражнения для тренировки ударов по воротам	64		64
2.1	Ведение, передача мяча и удар по воротам	14		14
2.2	Перемещения для выполнения удара по воротам	10		10
2.3	Игра в положении спиной к воротам	10		10
2.4	Удар по воротам в условиях большой скученности игроков	10		10
3	Подвижные игры, подготовительные к футболу	10		10
4	Учебные игры с заданиями по технике и тактике	10		10
	ИТОГО:	517	3	520

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения

№	Разделы спортивной подготовки	кол-во часов		
		учебно-тренировочный процесс	теоретические занятия	Всего
	1.Общая физическая подготовка (ОФП)	87		87
1	Общеразвивающие упражнения без предметов	5		5
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	5		5
3	Упражнения для развития мышц туловища	5		5
4	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	12		12
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5		5
6	Упражнения для развития быстроты	5		5
7	Упражнения для развития гибкости	5		5
8	Упражнения для развития силы	5		5
9	Общеразвивающие гимнастические упражнения	5		5
10	Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	5		5
11	Упражнения для развития двигательной реакции	5		5
12	Упражнения для расслабления различных мышечных групп	5		5
13	Упражнения на развитие ловкости	5		5
14	Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений	5		5
15	Упражнения для развития специальной выносливости	5		5
16	Упражнения для развития выносливости	5		5
	2.Специальная физическая подготовка	56	-	56
1	Легкоатлетические упражнения	11		11
2	Элементы акробатики	5		5
3	Спортивные игры	6		6
4	Упражнение для развития скоростно-	8		8

	силовых качеств			
5	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	12		12
6	Подвижные игры и эстафеты	6		6
7	Упражнения для развития специальной выносливости	8		8
	3.Участие в спортивных соревнованиях	44	-	44
	4.Техническая подготовка	219		219
1	Техника передвижения	34		34
2	Техника ударов по мячу ногой	34		34
3	Техника удара по мячу головой	25		25
4	Техника остановки мяча	32		32
5	Техника вбрасывания мяча	34		34
6	Обманные движения (финты)	30		30
7	Техника отбора мяча	20		20
8	Техника игры вратаря	10		10
	5.Тактическая подготовка	44		44
1	<i>Тактика нападения</i>	<i>20</i>		<i>20</i>
1.1	Индивидуальные действия	10		10
1.2	Групповые тактические действия	10		10
2	<i>Тактика защиты</i>	<i>24</i>		<i>24</i>
2.1	Индивидуальные действия	6		6
2.2	Групповые тактические действия	6		6
2.3	Командные действия	5		5
2.4	Тактика вратаря	2		2
4	Тренировочные игры	5		5
	6.Теоретическая подготовка		6	6
1	Структура и содержание Дневника обучающегося.		1	1
2	Понятийность. Спортивная техника и тактика.		2	2
3	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.		1	1
4	Методика обучения. Метод использования слова		1	1
5	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.		1	1
	7.Психологическая подготовка	6		6
1	Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям	1		1
2	Развитие внимания, распределения, переключения	1		1
3	Формирование специализированных восприятий («чувство времени»)	1		1
4.	Развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, контролировать свои действия	3		3
	8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) для перевода на следующий этап	6		6

	подготовки			
	9.Инструкторская практика	6		6
1	Обучение умению построить группу и подавать основные команды на месте и в движении	2		2
2	Обучение умению определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде	2		2
3	Обучение умению провести подготовку команды своей группы к соревнованиям	2		2
	10.Судейская практика	6		6
1	Обучение умению составить Положение о проведении первенства по футболу	2		2
2.	Обучение судейству учебных игр совместно с тренером-преподавателем	2		2
3.	Обучение судейству учебных игр на площадке (самостоятельно)	2		2
	11.Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		6
1.	Прохождение УМО	1		1
2.	Текущий врачебно-педагогический контроль	2		2
3.	Оперативный контроль	2		2
4.	Санитарно-гигиенический контроль за местом тренировок	1		1
	12.Восстановительные мероприятия	13		13
1	Комплекс восстановительных упражнений	10		10
2.	Восстановительные мероприятия: гидропроцедуры, массаж и т.д.	3		3
	13.Интегральная подготовка	125		125
1	Упражнения в численном неравенстве:	45		45
1.1	Упражнения на совершенствование атакующих действий	20		20
1.2	Упражнения на совершенствование на оборонительных действий	25		25
2.	Упражнения для тренировки ударов по воротам	40		40
3.	Упражнения по приему и передаче мяча	15		15
4	Подвижные игры, подготовительные к футболу	15		15
5	Учебные игры с заданиями по технике и тактике	10		10
	ИТОГО:	618	6	624

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения

№	Разделы спортивной подготовки	кол-во часов		
		учебно-тренировочный процесс	теоретические занятия	Всего
	1.Общая физическая подготовка (ОФП)	94		94
1	Общеразвивающие упражнения без предметов	5		5
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	5		5
3	Упражнения для развития мышц туловища	5		5
4	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	10		10
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7		7
6	Упражнения для развития быстроты	7		7
7	Упражнения для развития гибкости	6		6
8	Упражнения для развития силы	7		7
9	Общеразвивающие гимнастические упражнения	5		5
10	Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	5		5
11	Упражнения для развития двигательной реакции	7		7
12	Упражнения для расслабления различных мышечных групп	5		5
13	Упражнения на развитие ловкости	5		5
14	Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений	5		5
15	Упражнения для развития специальной выносливости	5		4
16	Упражнения для развития выносливости	5		5
	2.Специальная физическая подготовка	80	-	80
1	Легкоатлетические упражнения	25		25
2	Элементы акробатики	10		10
3	Спортивные игры	10		10
4	Упражнение для развития скоростно-	35		35

	силовых качеств			
5	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	8		8
6	Подвижные игры и эстафеты	6		6
7	Упражнения для развития специальной выносливости	8		8
	3.Участие в спортивных соревнованиях	51	-	51
	4.Техническая подготовка	146		146
1	Техника передвижения	25		25
2	Техника ударов по мячу ногой	25		25
3	Техника удара по мячу головой	10		10
4	Техника остановки мяча	25		25
5	Техника вбрасывания мяча	16		16
6	Обманные движения (финты)	20		20
7	Техника отбора мяча	20		20
8	Техника игры вратаря	5		5
	5.Тактическая подготовка	51		51
1	<i>Тактика нападения</i>	<i>21</i>		<i>21</i>
1.1	Индивидуальные действия	10		10
1.2	Групповые тактические действия	11		11
2	<i>Тактика защиты</i>	<i>25</i>		<i>25</i>
2.1	Индивидуальные действия	5		5
2.2	Групповые тактические действия	10		10
2.3	Командные действия	9		9
2.4	Тактика вратаря	1		1
4	Тренировочные игры	5		5
	6.Теоретическая подготовка		14	14
1	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.		2	2
2	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности		2	2
3	Физиологические механизмы развития двигательных навыков.		2	2
4	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.		2	2
5	Права и обязанности участников спортивных соревнований.		4	4
6	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.		2	2
	7.Психологическая подготовка	14		14
1	Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям	4		4
2	Развитие внимания, распределения, переключения	3		3
3	Формирование специализированных восприятий («чувство времени»)	2		2
4.	Развитие тактического мышления, способности быстро и правильно	5		5

	оценивать игровой момент, контролировать свои действия			
	8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) для перевода на следующий этап подготовки	6		6
	9.Инструкторская практика	10		10
1	Обучение умению построить группу и подавать основные команды на месте и в движении	4		4
2	Обучение умению определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде	2		2
3	Обучение умению провести подготовку команды своей группы к соревнованиям	4		4
	10.Судейская практика	10		10
1	Обучение умению составить Положение о проведении первенства по футболу	2		2
2.	Обучение судейству учебных игр совместно с тренером-преподавателем	4		4
3.	Обучение судейству учебных игр на площадке (самостоятельно)	4		4
	11.Медицинские, медико-биологические мероприятия	13		13
1.	Прохождение УМО	1		1
2.	Текущий врачебно-педагогический контроль	6		6
3.	Оперативный контроль	5		5
4.	Санитарно-гигиенический контроль за местом тренировок	1		1
	12.Восстановительные мероприятия	42		42
1	Комплекс восстановительных упражнений	36		36
2.	Восстановительные мероприятия: гидропроцедуры, массаж и т.д.	6		6
	13.Интегральная подготовка	197		197
1	Упражнения в численном неравенстве:	60		60
1.1	Упражнения на совершенствование атакующих действий	30		30
1.2	Упражнения на совершенствование на оборонительных действий	30		30
2.	Упражнения для тренировки ударов по воротам	60		60
3.	Упражнения по приему и передаче мяча	42		42
4.	Подвижные игры, подготовительные к футболу	20		20
5.	Учебные игры с заданиями по технике и тактике	15		15
	ИТОГО:	714	14	728

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 5-го года обучения

№	Разделы спортивной подготовки	кол-во часов		
		учебно-тренировочный процесс	теоретические занятия	Всего
	1.Общая физическая подготовка (ОФП)	108		108
1	Общеразвивающие упражнения без предметов	7		7
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	7		7
3	Упражнения для развития мышц туловища	7		7
4	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	10		10
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7		7
6	Упражнения для развития быстроты	7		7
7	Упражнения для развития гибкости	6		6
8	Упражнения для развития силы	7		7
9	Общеразвивающие гимнастические упражнения	7		7
10	Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	7		7
11	Упражнения для развития двигательной реакции	7		7
12	Упражнения для расслабления различных мышечных групп	7		7
13	Упражнения на развитие ловкости	7		7
14	Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений	5		5
15	Упражнения для развития специальной выносливости	5		5
16	Упражнения для развития выносливости	5		5
	2.Специальная физическая подготовка	91	-	91
1	Легкоатлетические упражнения	20		20
2	Элементы акробатики	10		10
3	Спортивные игры	9		9
4	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	30		30
5	Упражнения для развития быстроты,	8		8

	стартовой скорости			
6	Подвижные игры и эстафеты	6		6
7	Упражнения для развития специальной выносливости	8		8
	3.Участие в спортивных соревнованиях	58	-	58
	4.Техническая подготовка	166		166
1	Техника передвижения	30		30
2	Техника ударов по мячу ногой	30		30
3	Техника удара по мячу головой	10		10
4	Техника остановки мяча	25		25
5	Техника вбрасывания мяча	25		25
6	Обманные движения (финты)	20		20
7	Техника отбора мяча	20		20
8	Техника игры вратаря	6		6
	5.Тактическая подготовка	58		58
1	<i>Тактика нападения</i>	25		25
1.1	Индивидуальные действия	10		10
1.2	Групповые тактические действия	15		15
2	<i>Тактика защиты</i>	28		28
2.1	Индивидуальные действия	8		8
2.2	Групповые тактические действия	10		10
2.3	Командные действия	9		9
2.4	Тактика вратаря	1		1
4	Тренировочные игры	5		5
	6.Теоретическая подготовка		17	17
1	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.		3	3
2	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности		3	3
3	Физиологические механизмы развития двигательных навыков.		3	3
4	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.		2	2
5	Права и обязанности участников спортивных соревнований.		4	4
6	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.		2	2
	7.Психологическая подготовка	17		17
1	Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям	5		5
2	Развитие внимания, распределения, переключения	4		4
3	Формирование специализированных восприятий («чувство времени»)	3		3
4.	Развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, контролировать свои действия	5		5

	8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) для перевода на следующий этап подготовки	6		6
	9.Инструкторская практика	12		12
1	Обучение умению построить группу и подавать основные команды на месте и в движении	5		5
2	Обучение умению определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде	3		3
3	Обучение умению провести подготовку команды своей группы к соревнованиям	4		4
	10.Судейская практика	12		12
1	Обучение умению составить Положение о проведении первенства по футболу	3		3
2.	Обучение судейству учебных игр совместно с тренером-преподавателем	5		5
3.	Обучение судейству учебных игр на площадке (самостоятельно)	4		4
	11.Медицинские, медико-биологические мероприятия	22		22
1.	Прохождение УМО	1		1
2.	Текущий врачебно-педагогический контроль	8		8
3.	Оперативный контроль	9		9
4.	Санитарно-гигиенический контроль за местом тренировок	4		4
	12.Восстановительные мероприятия	40		40
1	Комплекс восстановительных упражнений	34		34
2.	Восстановительные мероприятия: гидропроцедуры, массаж и т.д.	6		6
	13.Интегральная подготовка	225		197
1	Упражнения в численном неравенстве:	70		60
1.1	Упражнения на совершенствование атакующих действий	35		30
1.2	Упражнения на совершенствование на оборонительных действий	35		30
2.	Упражнения для тренировки ударов по воротам	60		60
3.	Упражнения по приему и передаче мяча	42		42
4.	Подвижные игры, подготовительные к футболу	20		20
5.	Учебные игры с заданиями по технике и тактике	15		15
	ИТОГО:	815	17	832

**Учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного
мастерства**

№	Разделы спортивной подготовки	кол-во часов		
		учебно-тренировочный процесс	теоретические занятия	Всего
	1.Общая физическая подготовка (ОФП)	84		84
1	Общеразвивающие упражнения без предметов	5		5
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	5		5
3	Упражнения для развития мышц туловища	5		5
4	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	8		8
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5		5
6	Упражнения для развития быстроты	5		5
7	Упражнения для развития гибкости	5		5
8	Упражнения для развития силы	5		5
9	Общеразвивающие гимнастические упражнения	5		5
10	Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	5		5
11	Упражнения для развития двигательной реакции	5		5
12	Упражнения для расслабления различных мышечных групп	5		5
13	Упражнения на развитие ловкости	6		6
14	Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений	5		5
15	Упражнения для развития специальной выносливости	5		5
16	Упражнения для развития выносливости	5		5
	2.Специальная физическая подготовка	94	-	94
1	Легкоатлетические упражнения	20		20
2	Элементы акробатики	10		10
3	Спортивные игры	10		10
4	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	30		30

5	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	10		10
6	Подвижные игры и эстафеты	6		6
7	Упражнения для развития специальной выносливости	8		8
	3.Участие в спортивных соревнованиях	94	-	94
	4.Техническая подготовка	103		103
1	Техника передвижения	20		20
2	Техника ударов по мячу ногой	20		20
3	Техника удара по мячу головой	10		10
4	Техника остановки мяча	15		15
5	Техника вбрасывания мяча	15		15
6	Обманные движения (финты)	10		10
7	Техника отбора мяча	10		10
8	Техника игры вратаря	3		3
	5.Тактическая подготовка	112		112
1	Тактика нападения	45		45
1.1	Индивидуальные действия	20		20
1.2	Групповые тактические действия	25		25
2	Тактика защиты	38		38
2.1	Индивидуальные действия	18		18
2.2	Групповые тактические действия	20		20
3	Командные действия	19		19
4	Тактика вратаря	4		4
5	Тренировочные игры	6		6
	6.Теоретическая подготовка		37	37
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.		4	4
2	Профилактика травматизма. Перетренированность/натренированность		5	5
3	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		5	5
4	Психологическая подготовка		4	4
5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		8	8
6.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		6	6
7.	Восстановительные средства и мероприятия		5	5
	7.Психологическая подготовка	35		35
1	Общая психологическая подготовка	5		5
2	Воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения,самопобуждения;	5		5
3	Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям	5		5
4.	Развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности	10		10

5.	Развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения	5		5
6.	Развитие волевых качеств личности футболиста.	5		5
	8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) для перевода на следующий этап подготовки	8		8
	9.Инструкторская практика	16		16
1	Обучение глубоким знаниям спортивной терминологии	2		2
2	Обучение умению составлять конспект занятия	5		5
3	Проведение с обучающимися занятий с младшими группами	5		5
4	Руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя	4		4
	10.Судейская практика	16		16
1	Углублённое изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы	6		6
2.	Участие в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятиях	5		5
3.	Обучение умению составлять Положение о проведении спортивного соревнования	5		5
	11.Медицинские, медико-биологические мероприятия	38		38
1.	Прохождение УМО	2		2
2.	Текущий врачебно-педагогический контроль	12		12
3.	Оперативный контроль	20		20
4.	Санитарно-гигиенический контроль за местом тренировок	4		4
	12.Восстановительные мероприятия	28		28
1.	Комплекс восстановительных упражнений	23		23
2.	Восстановительные мероприятия по индивидуальному плану тренера-преподавателя	5		5
	13.Интегральная подготовка	271		271
1	Упражнения в численном неравенстве:	100		100
1.1	Упражнения на совершенствование атакующих действий	50		50
1.2	Упражнения на совершенствование на оборонительных действий	50		50
2.	Упражнения для тренировки ударов по воротам	64		64
3.	Упражнения по приему и передаче мяча	62		62
4.	Подвижные игры, подготовительные к футболу	30		30
5.	Учебные игры с заданиями по технике и тактике	15		15
	ИТОГО:	899	37	936

Учебно-тематический план этапа высшего спортивного мастерства

№	Разделы спортивной подготовки	кол-во часов		
		учебно-тренировочный процесс	теоретические занятия	Всего
	1.Общая физическая подготовка (ОФП)	87		87
1	Общеразвивающие упражнения без предметов	5		5
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	5		5
3	Упражнения для развития мышц туловища	5		5
4	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	10		10
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5		5
6	Упражнения для развития быстроты	5		5
7	Упражнения для развития гибкости	5		5
8	Упражнения для развития силы	5		5
9	Общеразвивающие гимнастические упражнения	5		5
10	Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	5		5
11	Упражнения для развития двигательной реакции	6		6
12	Упражнения для расслабления различных мышечных групп	5		5
13	Упражнения на развитие ловкости	6		6
14	Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений	5		5
15	Упражнения для развития специальной выносливости	5		5
16	Упражнения для развития выносливости	5		5
	2.Специальная физическая подготовка	125	-	125
1	Легкоатлетические упражнения	30		30
2	Элементы акробатики	10		10
3	Спортивные игры	10		10
4	Упражнение для развития скоростно-	40		40

	силовых качеств			
5	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	10		10
6	Подвижные игры и эстафеты	10		10
7	Упражнения для развития специальной выносливости	15		15
	3.Участие в спортивных соревнованиях	112	-	112
	4.Техническая подготовка	112		112
1	Упражнения на совершенствование техники, развитие физических качеств	20		20
2	Упражнения на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные)	20		20
3	Упражнения на формирование эффективного двигательного навыка	10		10
4	Техника остановки мяча	15		15
5	Техника вбрасывания мяча	15		15
6	Обманные движения (финты)	12		12
7	Техника отбора мяча	15		15
8	Техника игры вратаря	5		5
	5.Тактическая подготовка	250		250
1	Тактика нападения	80		80
1.1	Индивидуальные действия	40		40
1.2	Групповые тактические действия	40		40
2	Тактика защиты	80		80
2.1	Индивидуальные действия	40		40
2.2	Групповые тактические действия	40		40
3	Зонный метод обороны:	55		55
3.1.	спецификам действий игроков разных амплуа	45		45
3.2.	Тактика вратаря	10		10
4	Командная тактическая подготовка	20		20
5	Тренировочные игры	15		15
	6.Теоретическая подготовка		13	13
1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		2	2
2	Социальные функции спорта		1	1
3	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		5	5
4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		2	2
5.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		2	2
6.	Восстановительные средства и мероприятия		1	1
	7.Психологическая подготовка	62		62
1	Общая психологическая подготовка	12		12
2	Воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения,самопобуждения;	10		10

3	Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям	10		10
4.	Развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности	14		14
5.	Развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения	10		10
6.	Развитие волевых качеств личности футболиста.	6		6
	8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) для перевода на следующий этап подготовки	8		8
	9.Инструкторская практика	19		19
1	Обучение глубоким знаниям спортивной терминологии	4		4
2	Обучение умению составлять конспект занятия	5		5
3	Проведение с обучающимися занятий с младшими группами	5		5
4	Руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя	5		5
	10.Судейская практика	17		17
1	Углублённое изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы	6		6
2.	Участие в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятиях	6		6
3.	Обучение умению составлять Положение о проведении спортивного соревнования	5		5
	11.Медицинские, медико-биологические мероприятия	38		38
1.	Прохождение УМО	2		2
2.	Текущий врачебно-педагогический контроль	12		12
3.	Оперативный контроль	20		20
4.	Санитарно-гигиенический контроль за местом тренировок	4		4
	12.Восстановительные мероприятия	55		55
1.	Комплекс восстановительных упражнений	50		50
2.	Восстановительные мероприятия по индивидуальному плану тренера-преподавателя (гидропроцедуры, восстановительный массаж, посещение сауны)	5		5
	13.Интегральная подготовка	350		350
1	Упражнения в численном неравенстве:	150		150
1.1	Упражнения на совершенствование атакующих действий	75		75
1.2	Упражнения на совершенствование оборонительных действий	75		75
2.	Упражнения для тренировки ударов по воротам	75		75

3.	<i>Упражнения по приему и передаче мяча</i>	<i>80</i>		<i>80</i>
4.	Подвижные игры, подготовительные к футболу	30		30
5.	Учебные игры с заданиями по технике и тактике	15		15
	ИТОГО:	1235	13	1248

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта футбол определяются в Программе МБУДО СШ № 7 г. Сочи. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» определяются Учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Наименование спортивной дисциплины

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер – код вида спорта «футбол» – 0010002611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
футбол	001	001	2	6	1	1	Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются МБУДО СШ №7 г. Сочи, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающие 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 спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы.

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

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 16);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 17);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

¹ С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022 года, регистрационный № 67554)

систематического медицинского контроля.

Таблица № 16

**Минимальное 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 (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	<u>на группу</u> 2
9.	Стойки для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера- <u>преподавателя</u> 1
11.	Свисток	штук	на тренера- <u>преподавателя</u> 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	<u>на группу</u> 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	<u>на группу</u> 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15.	Ворота футбольные, стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные, стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера- <u>преподавателя</u> 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый 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
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «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)
Для спортивной дисциплины «футбол»											
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	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	утепленный										
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 коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)² 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).

Работники МБУДО СШ №7 г. Сочи направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определённые в соответствии с утверждённым в МБУДО СШ №7 г. Сочи планом повышения квалификации на основании приказа директора МБУДО СШ №7 г. Сочи.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУДО СШ №7 г. Сочи обеспечивают курсы повышения квалификации, которые проводятся для сотрудников один раз в 3 года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы, необходимые для использования в работе:

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года, от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденный Приказом от 16.11.2022 г. № 1000 Министерством спорта Российской Федерации.

3. Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденными ФГБУ «Федеральный

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06 февраля 2023 года.

4. Программа подготовки футболистов 10-14 лет. Разработчики: компания adidas Group, Министерство спорта Российской Федерации, Российский Футбольный Союз (РФС), Немецкий Футбольный Союз (DFB).

5. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов, Советский спорт, 2006.

6. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

7. Официальный сайт Российского футбольного союза <http://www.rfs.ru/>

8. Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

9. Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

10. Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

11. Дидактические ресурсы:

<https://rfs.ru/news/212944> видеоуроки от РФС

<http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-futbolu/> видеоуроки по футболу

<https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> уроки Академии

<https://sportberry.livejournal.com/89121.html> 10 лучших упражнений на отработку пасов

<https://bartendaz.ru/training/trenirovki-futbolistov/> Тренировки футболистов – комплекс упражнений и планы

<https://rutube.ru/plst/110035/> Тренировки по футболу

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ В ФУТБОЛ.
ВИДЕОУРОКИ. (Приложение 2)**

6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)	
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	Понятие о физической подготовке
3	История возникновения вида спорта «футбол»
4	Ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
5	Моральные качества футболиста
6	Техника безопасности на занятиях футболом
7	Оборудование и инвентарь необходимый для игры в футбол
8	Основные правила вида спорта «Футбол»
9	Основы техники изучаемых приемов игры
10	Общие гигиенические требования к занимающимся футболом.
	Гигиенические требования к местам занятий футболом, инвентарю и спортивной одежде
11	Общий режим дня, режим занятий и отдыха.
12	Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим
13	Общее понятие о строении человеческого организма
14	Гигиенические требования к местам занятий футболом, инвентарю и спортивной одежде.
15	Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)	
1	Футбол на XXI и XXII Олимпийских играх:
2	Систематическое занятие спортом (футболом).
3	Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
4	Техника - основа спортивного мастерства футболиста
5	Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
6	Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к их проведению.
7	Техника безопасности занятий
8	Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма

	спортсмена.
9	Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.
10	Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
11	Психологическая подготовка.
12	Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
13	Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.
14	Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции.
15	Мышцы, их строение, функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
16	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ВСМ и ССМ (все периоды)	
1	Футбол на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
2	Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий футболом.
3	Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства футболистов.
4	Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.
5	Понятие о специальной физической подготовленности.
6	Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований
7	Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.
8	Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями
9	Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.

10	Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях футболом. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки, повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).
11	Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы..
12	Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов
13	Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.
14	Основы спортивного массажа.
15	Регулирование веса спортсмена. Водный режим.
16	Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.

Перечень вопросов по контролю, освоения теоретической части дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

Тест №1

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Как переводится слово «футбол»?

- нога + мяч
- + ступня + мяч
- бить + мяч
- пинать + мяч

2. У какой из названных стран больше титулов «Чемпион мира» по футболу?

- Англия
- Испания
- СССР
- + Уругвай

3. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?

- 140 м
- + 120 м
- 110 м
- 100 м

4. Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?

- 90 м
- 85 м
- 80 м

+ 75 м

5. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?

- торцевая линия
- поперечная линия
- боковая линия
- + линия ворот

6. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?

- 15 м
- 15,5 м
- 16 м
- + 16,5 м

7. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?

- внутри дуги голкипер может играть руками
- внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела
- + при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги
- с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот.

8. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?

- + 4
- 6
- 8
- 10

9. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?

- 7,12 м
- 7,22 м
- + 7,32 м
- 7,42 м.

тест 10. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?

- 2,14 м
- 2,24 м
- 2,34 м
- + 2,44 м

11. Какая окружность футбольного мяча?

- 56 – 58 см
- 65 – 67 см
- + 68 – 70 см
- 69 – 71 см

12. Какой вес футбольного мяча до начала игры?

- 300 – 330 г
- + 410 – 450 г
- 425 – 475 г
- 470 – 500 г

13. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?

- 6
- + 7
- 8
- 9

14. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?

- + жеребьёвкой

- по решению арбитра
- на выбор гостей
- на выбор хозяев

15. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?

- с начального удара
- с удара от ворот
- с углового удара
- + со свободного удара

16. С какого момента после возобновления игры в футболе мяч считается в игре?

- с момента касания игрока к мячу
- + с момента начала движения мяча
- когда мяч пройдёт путь равный длине его окружности
- когда после начального удара к мячу коснётся другой игрок

17. С какой точки выполняется свободный удар, назначенный в пределах площади ворот, в пользу атакующей команды?

- с места нарушения
- с 11-метровой отметки
- с места пересечения линии ворот и боковой линии, ограничивающей площадь ворот
- + с линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту нарушения

18. С какой точки выполняются свободные и штрафные удары, назначенные в пределах площади ворот, в пользу обороняющейся команды?

- с места нарушения
- с угла площади ворот
- с линии площади ворот, параллельной линии ворот
- + с любой точки площади ворот

19. В каком из перечисленных случаев может возникнуть положение «вне игры» в футболе?

- при ударе от ворот
- при вбрасывании
- при угловом ударе
- + при штрафном ударе

тест-20. Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?

- + гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти
- гол не засчитывает и назначает удар от ворот
- гол не засчитывает и назначает штрафной удар в пользу обороняющейся команды
- гол засчитывает и выносит игроку предупреждение

21. Какое решение принимает футбольный арбитр, если при выполнении пенальти правила нарушает вратарь обороняющейся команды, но гол был забит?

- гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти
- гол засчитывает и назначает ещё одно пенальти
- гол засчитывает и назначает начальный удар в сторону обороняющейся команды
- + гол засчитывает и назначает начальный удар в пользу обороняющейся команды

22. Какое решение принимает футбольный арбитр, если партнёр игрока, пробивающего пенальти, до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу и гол был забит?

- засчитывает гол
- не засчитывает гол и назначает свободный удар в пользу обороняющейся команды с места, где в момент удара находился партнёр бьющего, нарушивший правила
- не засчитывает гол и назначает удар от ворот
- + не засчитывает гол и назначает повтор пенальти

23. Какое решение принимает футбольный арбитр, если вратарь отбил мяч за пределы поля, а его партнёр до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу?

- + назначает повтор пенальти
- назначает введение мяча в игру атакующей командой (угловой или вбрасывание)
- назначает свободный удар в пользу команды, выполняющей пенальти, с места, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила
- назначает «спорный мяч» в месте, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила

24. Какое решение принимает футбольный арбитр, если после начального удара мяч попадает в ворота?

- не засчитывает гол, при попадании мяча в любые ворота
- засчитывает гол при попадании мяча в любые ворота
- засчитывает гол, при попадании мяча только в свои ворота
- + засчитывает гол, при попадании мяча только в чужие ворота

25. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?

- + засчитывается только в чужие ворота
- засчитывается только в свои ворота
- засчитывается при попадании в любые ворота
- не засчитывается

26. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после углового удара попадает в ворота?

- + засчитывается только в чужие ворота
- засчитывается только в свои ворота
- засчитывается при попадании в любые ворота
- не засчитывается

27. Что должен назначить футбольный арбитр, если игрок, выполняющий штрафной (свободный, угловой, удар от ворот) повторно коснётся мяча?

- назначить повтор удара
- назначить спорный мяч в месте повторного касания
- назначить штрафной удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания
- + назначить свободный удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания

28. Из скольких ударов от каждой команды состоит серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?

- 1
- 3
- 4
- + 5

9. При выполнении в футболе серии «послематчевых пенальти» для определения победителя, кто из игроков может находиться вне центрального круга?



- обороняющийся вратарь и бьющий игрок
- + оба вратаря и бьющий игрок
- оба вратаря и игроки, уже выполнившие 11-метровые удары
- оба вратаря и игроки, ещё не выполнившие 11-метровые удары

30. Из скольких ударов от каждой команды состоит повторная серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе, если первая серия закончилась ничьей?

- + 1
- 3
- 4
- 5

31. Что означает жест футбольного судьи – поднятая вверх одна рука?

- штрафной удар
- + свободный удар
- замена
- конец матча

32. Что означает предъявленная футбольным арбитром жёлтая карточка?

- замечание
- + предупреждение
- удаление
- замена

33. Что означает предъявленная футбольным арбитром красная карточка?

- замечание
- предупреждение
- + удаление
- замена

34. Что означает жест помощника футбольного судьи – поднятый над головой флаг между двумя руками?



- офсайд («вне игры»)
- удаление
- + замена
- выход мяча за пределы поля

35. Кто из игроков, находящихся на поле, имеет право выполнять пенальти во время футбольного матча?

- игрок, против которого было совершено нарушение или игрок, находящийся ближе других к месту нарушения
- + любой игрок
- любой игрок, кроме вратаря
- любой игрок, ещё не выполнявший в этом матче пенальти

36. Если футбольный вратарь получил травму, а команда использовала все замены, кому разрешается выполнять обязанности голкипера?

- запасному вратарю
- + любому игроку на поле
- тренеру команды
- никому (команда играет без вратаря)

37. Какой диаметр центрального круга?

- 9, 15 м
- + 18,3 м
- 27,45 м
- 36,6 м

38. Если мяч отскакивает в поле от углового флажка, то какое решение должен принять футбольный арбитр?

- назначить угловой или удар от ворот
- назначить вбрасывание из-за боковой линии
- + ничего не предпринимать (игра продолжается)
- назначить «спорный мяч»

39. В каком месте заменённый игрок должен покинуть футбольное поле?

- в месте пересечения боковой и центральной линий со стороны технической зоны
- в месте пересечения боковой и центральной линий с любой стороны поля
- + за боковую линию в точку, ближайшую к месту нахождения заменённого футболиста
- за линию ворот

40. Необходимо ли назначать «спорный мяч», если мяч попал в главного арбитра?

- необходимо всегда
- никогда не надо
- + необходимо, если это попадание повлияло на ход матча
- только в случае, когда от арбитра мяч попал в ворота

ТЕСТ. "Футбол» вариант 2

1.Какая страна считается родиной футбола?

- А. Бразилия.
- Б. Англия.
- В. Италия.

2.В каком году проходил Чемпионат мира по футболу в России?

- А. 2018г.
- Б. 2010 г.
- В. 2002 г.

3.Чемпионат мира по футболу проводится:

- А. раз в 4 года.
- Б. каждый год.
- В. Раз в 2 года.

4. В каком году проходил первый Чемпионат мира по футболу?

- А.1941г.
- Б. 1930г.
- В.1925 г.

5. Состав команды для игры в футбол:

- А. 10 ч.
- Б.11 ч.
- В. 5 ч.

6.Сколько длится тайм в футболе?

- А. 30 мин.
- Б. 20 мин.
- В. 45 мин.

7. В каком году футбол включили в программу Олимпийских игр?

- А. 1914 г.
- Б. 1898 г.
- В. 1908 г.

8. Со сколько метров от ворот пробивается пенальти в футболе?

- А. 11 м.
- Б. 10 м.
- В. 15 м.

ТЕСТ. "Футбол» вариант 3

1. Какая страна является родиной футбола? а) Германия; б) Россия; в) Англия; г) США

2. В каком году зародилась игра футбол? а) 1863; б) 1869; в) 1947; г) 1900

3. Сколько человек должно находиться на поле одной команды во время игры?

- а) 11; б) 6; в) 22; г) неограниченное количество

1. В футбол играют в: а) шиповках; б) бутсах; в) кроссовках; г) кедах

2. К футболу относится термин: а) фол; б) метание; в) фальстарт; г) пенальти

3. В футболе гол считается забитым, если мяч:

- а) коснулся линии ворот между стойками; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот; г) попал в перекладину

1. Продолжительность игры в футбол:

- а) 90 минут; б) 45 минут; в) 10 минут; г) как решит судья

1. Сколько раз наши футболисты становились олимпийскими чемпионами?

- а) 1 раз; б) 2 раза; в) 3 раза; г) ни разу

1. Какую аббревиатуру имеет международная футбольная ассоциация?

- а) МОК; б) УЕФА; в) ФИФА; г) ФИФА

1. Назовите вратаря сборной СССР, который был признан лучшим футболистом Европы:

Как дословно с английского языка переводится "футбол"?

1. Заполните пропуски:

Местом для игры служит ровное поле с (1) покрытием в форме (2) со сторонами (3) в длину и (4) в ширину. На линии ворот на одинаковом расстоянии от (5) поля устанавливаются ворота, ширина которых (6), высота- (7). На ворота с (8) стороны прикрепляется верёвочная сетка. Игра ведётся кожаным мячом с окружностью (9), вес мяча (10).

Слова для вставки: (90-120 м; квадрата; углов; 2 м 44 см; травянистым; 90-120 см; 410-450 г; боковых линий; 5 м 43 см; асфальтовым; треугольника; 45-90 м; центра; внутренней; 6-8 см; прямоугольника; 45-90 см; 7 м 32 см; внешней; 1 м 25 см; 68-70 см; 500-550 г)

ТЕСТ. "Футбол» вариант 4

1. Какая страна является родиной футбола?

- а) Англия; б) США; в) Германия; г) Россия

2. В каком году футбол появился в программе Олимпийских игр?

а) 1863; б) 1900; в) 1904; г) 1945

3. Мировые первенства по футболу проводятся:

а) раз в год; б) раз в 3 года; в) раз в 5 лет; г) раз в 4 года

4. Сколько игроков одной команды находятся во время игры в мини-футбол на поле?

а) 5; б) 6; в) 10; г) 11

5. С какого расстояния выполняется пенальти?

а) 6 метров; б) 3 метра; в) 20 метров; г) 11 метров;

6. В футболе гол считается не забитым, если мяч:

а) коснулся линии ворот между стойками; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот; г) попал в перекладину

7. Продолжительность игры в мини-футбол?

а) 90 минут; б) 40 минут; в) 20 минут; г) 10 минут

8. Какие термины относятся к футболу?

а) свободный удар; б) тайм-аут; в) 11-метровый удар; г) вне игры; д) двойное ведение; е) пробежка.

9. В футбол нельзя играть: а) ногами; б) головой; в) ступнями; г) руками;

10. Назовите вратаря сборной СССР, который был признан лучшим футболистом Европы:

11. Как дословно с английского языка переводится "футбол"?

12. Заполните пропуски:

Местом для игры служит ровное поле с (1) покровом в форме (2) со сторонами (3) в длину и (4) в ширину. На линии ворот на одинаковом расстоянии от (5) поля устанавливаются ворота, ширина которых (6), высота- (7). На ворота с (8) стороны прикрепляется верёвочная сетка. Игра ведётся кожаным мячом с окружностью (9), вес мяча (10).

Слова для вставки: (90-120 м; квадрата; углов; 2 м 44 см; травянистым; 90-120 см; 410-450 г; боковых линий; 5 м 43 см; асфальтовым; треугольника; 45-90 м; центра; внутренней; 6-8 см; прямоугольника; 45-90 см; 7 м 32 см; внешней; 1 м 25 см; 68-70 см; 500-550 г)

ТЕСТ. "Футбол» вариант 5

1. Какая страна является родиной футбола?

2. а) Германия; б) Россия; в) Англия; г) США

3. В каком году зародилась игра футбол?

4. а) 1863; б) 1869; в) 1947; г) 1900

5. Сколько человек должно находиться на поле одной команды во время игры?

а) 11; б) 6; в) 22; г) неограниченное количество

6. В футбол играют в: а) шиповках;

б) бутсах; в) кроссовках; г) кедах

7.К футболу относится термин:

- а) фол; б) метание; в) фальстарт; г) пенальти

8.В футболе гол считается забитым, если мяч:

- а) коснулся линии ворот между стойками;
б) полностью пересёк линию ворот между стойками;
в) коснулся сетки ворот;
г) попал в перекладину

9.Продолжительность игры в футбол:

- а) 90 минут; б) 45 минут; в) 10 минут; г) как решит судья

10.Сколько раз наши футболисты становились олимпийскими чемпионами?

- а) 1 раз; б) 2 раза; в) 3 раза; г) ни разу

11.Какую аббревиатуру имеет международная футбольная ассоциация?

- а) МОК; б) УЕФА; в) ФИФА; г) ФИФА

12.Назовите вратаря сборной СССР, который был признан лучшим футболистом Европы:

13.Как дословно с английского языка переводится "футбол"?

14.Заполните пропуски:

Местом для игры служит ровное поле с (1) покрытием в форме (2) со сторонами (3) в длину и (4) в ширину. На линии ворот на одинаковом расстоянии от (5) поля устанавливаются ворота, ширина которых (6), высота- (7). На ворота с (8) стороны прикрепляется верёвочная сетка. Игра ведётся кожаным мячом с окружностью (9), вес мяча (10).

Слова для вставки: (90-120 м; квадрата; углов; 2 м 44 см; травянистым; 90-120 см; 410-450 г; боковых линий; 5 м 43 см; асфальтовым; треугольника; 45-90 м; центра; внутренней; 6-8 см; прямоугольника; 45-90 см; 7 м 32 см; внешней; 1 м 25 см; 68-70 см; 500-550 г)

Тест «Футбол» вариант 6

1. Как обозначается в сокращенном варианте Международная федерация футбола?

- 1) НБА
2) АИБА
3) ФИЛА
4) ФИФА

2. Укажите длину футбольного поля.

- 1) 100 - 110 м
2) 96 - 98,8 м
3) 112,8 м
4) 89,98 - 96,28 м

3. Укажите длину футбольных ворот.

- 1) 5 м
2) 6,27 м
3) 7,32 м

- 4) 8,56 м
4. Когда был проведен первый чемпионат мира?
- 1) 1904г.
 - 2) 1912г.
 - 3) 1930г.
 - 4) 1942г.
5. Что означает в футболе выражение “девятка”?
- 1) девятый номер игрока.
 - 2) девять игроков остаются на поле после удаления двух игроков.
 - 3) счет в игре 9:0 в пользу одной команды
 - 4) обозначение верхнего угла футбольных ворот.
6. Какое наказание следует после того, как защитник собьет с ног нападающего с мячом?
- 1) штрафной удар
 - 2) свободный удар
 - 3) удаление игрока с поля
 - 4) дополнительный гол команде соперников
7. Сколько должен весить футбольный мяч до начала игры?
- 1) 280-290 г
 - 2) 396-453 г
 - 3) 480-580 г
 - 4) 800-920 г
8. На каком расстоянии должна находиться стенка от игрока выполняющего штрафной удар?
- 1) 6 метров
 - 2) 7 метров
 - 3) 8 метров
 - 4) 9 метров
9. Когда назначается угловой удар?
- 1) когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды
 - 2) когда мяч вышел за пределы поля от защитника
 - 3) когда мяч вышел за лицевую линию от защитника вратаря
10. Сколько времени длится футбольный матч?
- 1) 2 тайма по 30 мин.
 - 2) 2 тайма по 20 мин.
 - 3) четыре четверти по 15 мин.
 - 4) 2 тайма по 45 мин.
11. Назовите страну - родину футбола:
- 1) США
 - 2) Англия
 - 3) Италия
 - 4) Голландия
12. Укажите ширину футбольного поля:
- 1) 69 - 75 м
 - 2) 48 - 52 м
 - 3) 67,78 - 70,9 м
 - 4) 36,89 м
13. Укажите высоту футбольных ворот
- 1) 189 см
 - 2) 224 см
 - 3) 244 см
 - 4) 256 см
14. Где был проведен первый чемпионат мира?
- 1) Бразилия
 - 2) Англия

- 3) Уругвай
 - 4) Голландия
15. Что означает слово “аут”?
- 1) ведение мяча ногой
 - 2) удар головой
 - 3) выход мяча за пределы поля
 - 4) выход мяча за боковую линию за пределы поля
16. Что означает выражение “вне игры”?
- 1) игрок, получающий пас от партнера находится в таком положении, что кроме вратаря перед воротами больше нет ни одного соперника
 - 2) мяч после удара игрока пересек линию ворот
 - 3) два игрока одновременно ударили по мячу
 - 4) удар по мячу после свистка арбитра
17. Чему должна быть равна окружность футбольного мяча до игры?
- 1) 68 - 71 см
 - 2) 75 - 85 см
 - 3) 80,2 - 82,8 см
 - 4) 85,6 - 88,3 см
18. Можно ли вратарю играть руками?
- 1) можно
 - 2) нельзя
 - 3) можно только в штрафной площадке
 - 4) нельзя в штрафной площадке
19. Когда назначается свободный удар?
- 1) когда нарушение правил или грубая игра не носит умышленный характер
 - 2) когда мяч вышел за боковую линию
 - 3) когда вратарь поймал мяч руками
 - 4) когда игрок мешает сопернику ввести мяч в игру
20. Когда назначается 11-ти метровый штрафной удар?
- 1) если игрок совершил умышленное нарушение правил игры
 - 2) если игрок совершил умышленное нарушение правил своей штрафной площадки
 - 3) если игрок совершил нарушение в перерыве игры
 - 4) если мяч вышел за линию ворот от игрока своей защищающейся команды

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ В ФУТБОЛ. ВИДЕОУРОКИ.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА В ШАГЕ

- 10-15 касаний для каждой ноги
- повторяем 1-2 раза
- отдых между подходами - 0-10 сек

Подсказка от тренера: базовый уровень обучения ведению, теоретическая часть, обратить внимание на качество касаний и следить за тем, чтобы носок был направлен вниз.

https://vk.com/video-183016665_456239027

АК ПРАВИЛЬНО БИТЬ ГОЛОВОЙ.

Уже давно очевидно, что умение играть головой является не менее важным, чем игра ногами. Подтверждение тому - большое количество голов, которое забивается после стандартных положений.

Как правильно бить головой и как сформировать правильную технику удара будет показано ниже.

В технике ударов по мячу головой различают подготовительную, рабочую и завершающую фазы:

подготовительная фаза — замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мышцы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, для чего не следует запрокидывать голову.

рабочая фаза — ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

завершающая фаза — принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается.

<https://youtu.be/baRzkiEKkdk>

ФИНТЫ. ЛОЖНЫЙ ЗАМАХ НА УДАР.

Это финт который вначале лучше учиться выполнять без активного сопротивления партнеров-соперников. Используйте в качестве соперника любой предмет статический предмет (стойку, фишку). Упражнение выполняйте так: вы ведёте мячик на предмет выполняющий функцию соперника. За 2 -3 шага до него делаете замах, показывая, что вы хотите выполнять удар вправо или влево, а сами быстро продолжаете ведение мяча влево или вправо. Когда упражнение начнет получаться и ваши движения станут уверенными, пробуете делать ложный замах с партнером-соперником. Вначале он должен пассивно выполнять роль защитника, а в дальнейшем должен переходить к активному нападению, максимально защищая ворота от вашего удара

<https://youtu.be/BZXmuiX3VYk>

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА ПО МЯЧУ. УДАР ПЯТКОЙ.

Из этого видео вы узнаете как научиться наносить сильный и точный удар по мячу пяткой. Все вы видели изящную игру футболистов пяткой, с виду это несложный удар или передача и выполняется изящно и с легкостью, но эта кажущаяся простота. В видео уроке рассказывается о моментах на которые необходимо обращать внимание при выполнении удара по

футбольному мячу пяткой. Удар по мячу пяткой считается признаком футбольного мастерства, применять в игре часто этот удар не приходится, но в некоторых моментах отработанный удар или передача мяча пяткой может решить исход встречи и привести в восхищение футбольных болельщиков и специалистов. Осваивайте и отрабатывайте этот удар, применяйте его в игре и удивляйте неожиданным и точным пасом или ударом по мячу пяткой соперника. Тренируйтесь, а футбольные видео уроки вам в этом помогут.

<https://youtu.be/lxIELY0e8i0>

ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА.

Эти несложные упражнения с фишками и футбольным мячом помогут вам освоить и закрепить ведение мяча, развить высококлассный дриблинг и "чувство мяча". Регулярное применение данного видео в футбольных тренировках или использование его в свободное от основных тренировок время помогут вам в короткие сроки овладеть футбольным мячом в движении и применять данные навыки в игровых эпизодах. Кажущаяся простота данных упражнений закладывает основу работы с мячом и ведет к успеху при выполнении более сложных финтов в скоростном выполнении. Не ленитесь, используйте данные футбольные упражнения для регулярных тренировок и ваша техника игры будет подниматься на новый уровень мастерства.

<https://youtu.be/PlnnF-Ibdkg>

МЕТОД ВИЛА КУРВЕРА, ФУТБОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

В футбольных видео упражнениях можно ознакомиться с так называемым «методом Вила Курвера». Вил Курвер известный тренер из Голландии, завоевал в 1974 г. Кубок УЕФА с ФК «Фейенорд». Его метод заключается в том, чтобы преобразовывать игровые модели в четкие методические алгоритмы, от простого жонглирования футбольным мячом до сложных групповых действий. Вил Курвер полагал, что любой ребенок методически занимаясь футболом на протяжении десяти лет, может и способен быть профессиональным футболистом на топ- уровне. При условии, что он каждый день будет развиваться технически и разучивать разнообразные футбольные приемы, а также работать над их выполнением, повторяя их многократно, до полного изнеможения. И на практике этот метод действительно работает.

<https://youtu.be/oAS2VJvwATE?list=PL8A734C75C8C00A61>

ФУТБОЛЬНЫЕ НАВЫКИ- ДРИБЛИНГ, ВИДЕО УПРАЖНЕНИЯ

Это футбольное видео обучает футбольному дриблингу и поможет улучшить вашу игру. Это видео включает в себя обучение футбольным навыкам которые можно использовать в футболе. Так же смотрите в этом видео футбольные финты и футбольный дриблинг в исполнении таких профи как Робиньо, Ибрагимович и Бензема. Научитесь дриблингу и контролю мяча во время скоростного передвижения с помощью данных упражнений и игр.

<https://youtu.be/6PBIMX3qMwM>

https://youtu.be/SDNV_Ffo7mg

КАК НАУЧИТЬСЯ НАБИВАТЬ МЯЧ

Данные упражнения помогают научиться набивать мяч, взяты из фильма о фристайле, сначала начинайте набивать по одному разу каждой ногой по очереди. Постепенно увеличивая количество ударов. Старайтесь поднимать мяч на уровень груди, чтобы вы могли взять его в руки. Ваша задача не бегать за мячом, а направлять его туда куда вы хотите. Меняйте ноги, если сначала бьете правой ногой, то следующий удар проводите левой ногой. Уделяя этим упражнениям 10- 20 минут в день вы добьетесь очень хороших результатов в короткие сроки.

<https://youtu.be/i-0My1bDvQI>

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ С МЯЧОМ

<https://youtu.be/6PMуap224z8>

Интернет-ресурс: <https://www.dokaball.com/video-uroki?start=10>

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФУТБОЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

<https://futboloff.ru/trenirovki>

РАЗМИНКА

Перед тем, как приступить к выбору подходящих упражнений, добавьте в план тренировки разминку. Для чего она нужна? Не будем про метаболизм и прочие биохимические процессы организма, а сразу перейдем к простым вещам: разминка перед любой тренировкой — это фундамент вашего спортивного долголетия. Даже если вы опоздали на тренировку и хотите сразу включиться в общий тренировочный процесс, не торопитесь — отведите не менее 10 минут на разогрев мышц.

Разминка для футболистов общеизвестна и состоит из трех частей:

Легкая пробежка (не менее 1 км).

Беговые упражнения (высокие поднимания бедра, захлесты голени, махи и так далее).

Растяжка (2-3 минуты).

После этого можно приступить к упражнениям с мячом.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЧУВСТВО МЯЧА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Упражнения на чувство мяча обычно даются футболистам в самом раннем возрасте. Это как букварь, без изучения и зазубривания которого, в дальнейшем можно лишиться великого удовольствия чтения книг. Но зачастую в любительском футболе встречаются игроки, которые вполне себе неплохо играют и без этих основ, исключительно на природных талантах и многочисленной игровой практике.

РАБОТА С МЯЧОМ «ПОДОШВОЙ» С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПАСОМ

Самое простое упражнение на чувство мяча подошвой под физической нагрузкой. Выставляется несколько мячей в ряд (лучше 10). Один игрок подходит к ним, другой становится в 20 метрах от него. Первый (собственно, и выполняющий это упражнение) игрок по свистку начинает активно прыгать, касаясь подошвой мяча (как на видео), после чего старается отдать сильный и точный пас второму игроку. Прыжки следует учащать: сначала 10, затем 20, затем 30 либо по времени (например, 45 сек, затем 1 минута) в зависимости от физической готовности игроков.

<https://youtu.be/iXNBbexka78>

УПРАЖНЕНИЕ В ПАРАХ НА ЧУВСТВО МЯЧА И ОБЩУЮ КООРДИНАЦИЮ

Группа занимающихся делится на пары. Игроки становятся на лицевую линию друг напротив друга на расстоянии 3 метра. Один берет мяч и набрасывает второму, далее есть различные вариации: отдать в касание щекой, отдать подъемом, отдать в два касания, отдать после приема и так далее.

Во время выполнения этого упражнения можно, во-первых, до конца размять мышцы, во-вторых, развить степень управляемости мяча игроков. Отметим сразу, эффект от подобных упражнений придет примерно через 4-6 занятий. Самое главное — не торопиться, а стараться максимально четко и точно выполнить движения с мячом.

<https://youtu.be/mMYhn5udprU>

УПРАЖНЕНИЯ НА ЧУВСТВО МЯЧА ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ РАЗМИНКА С МЯЧОМ В КРУГУ

Игроки делятся на две группы (желательно надеть манишки для различия). Одна группа располагается по окружности радиусом 8-10 метров, вторая группа становится в центре этой окружности. По свистку игроки второй группы начинают хаотично двигаться (внимание: не по кругу!) и подбегать к случайным игрокам первой группы; те кидают мяч, который игроки второй группы должны отпасовать обратно. После 1-1,5 минут идет смена.

Данное упражнение формируется в серию:

пасы в одно касания;
пас слета на средней высоте;
пас после приема бедром;
пас после приема грудью;
пас головой в прыжке.

<https://youtu.be/sZJyf6g1IsM>

РАБОТА С МЯЧОМ В КОЛОННАХ

Игроки становятся в две колонны друг напротив друга на расстоянии 6-8 метров и начинают передавать друг другу мяч верхом, предварительно набив его 4-5 раз. О-па! Вот как просто нам удалось описать достаточно сложное задание, на самом деле. Оно пришло к нам из пляжного футбола

<https://youtu.be/RgyxbCGF0kc>

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНТРОЛЬ МЯЧА

Квадраты, удержание мяча, мелкий и средний перепас, ведение мяча разными способами, в одно или в два касания — все это комплекс упражнений на контроль мяча. Наверное, для игроков, не имеющих за плечами опыт обучения в профильных футбольных школах, занятия не самые простые и не самые приятные (мяч будет отскакивать как от мебели), но для игроков, обладающих необходимыми навыками упражнения зачастую наиболее любимы, ведь каждый обожает возиться с мячом.

Подобные упражнения у разных тренеров занимают от 20 до 80 процентов всего времени на тренировках. Упражнения развивают общую игровую координацию футболистов, навык контроля мяча, пасов на разные дистанции.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНТРОЛЬ МЯЧА – КВАДРАТ

Классические квадраты (4 игрока и 1 водящий, 5 игроков и 2 водящих) мы снимать на видео не стали. Тут и без видео можно легко объяснить: игроки становятся по периметру, задача водящего — перехватить передачу или отобрать мяч. Можно играть в 1 или 2 касания (зависит от подготовки футболистов).

Квадрат с нейтральным

В качестве одного из примеров мы привели немного усложненное упражнение. В центр к «белочкам» добавляется один игрок, выступающий на стороне «собачек». Для оценки успехов в этом упражнении можно использовать следующие критерии: допустим, задание — набрать 20 передач за 2 минуты. Набрали? Вам одно очко, и играем далее. Ни разу не набрали за две минуты — вы проиграли.

<https://youtu.be/hdOn6SX814E>

УПРАЖНЕНИЯ НА ТОЧНОСТЬ ПАСА

Навык паса — следующий шаг, которому учат в детско-юношеских школах и которому уделяется большое внимание и во взрослом футболе, даже в любительском. По большому

счету, никто не заставляет вас быть новым Бекхэмом вашего двора, однако в случае неумения отдать простой пас на 10 метров низом резко уменьшает вашу футбольную привлекательность в глазах потенциальных партнеров по команде.

Это вариация классической разминки в колоннах, когда игрок из одной колонны делает передачу напротив и сразу занимает последнее место в колонне, куда он отдавал передачу. Чтобы простимулировать точные передачи, перед каждой колонной устанавливается небольшой конус (можно просто положить манишку). Задача отдающего передачу - сбить этот конус. Для поддержания спортивного интереса игроки ведут подсчет количества точных передач.

<https://youtu.be/uAYu3tqjBvk>

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ И ТОЧНОСТЬ УДАРА

Как поставить удар в футболе во время любительских тренировок? Как максимально приблизить игровую ситуацию на тренировке? Как развить силу и точность удара? Об этом вы узнаете в наших видео-упражнениях.

Есть определенные техники постановки удара, но без непосредственной практики прогресса не будет. Запомните простые вещи: то, над чем вы работаете максимально большое время, то и будет прогрессировать. К сожалению, даже во многих более-менее серьезных любительских командах тренировок нет, а если имеются, то команды пытаются провести их в двусторонках. Получается, что кто-то за время тренировки ударит 5 раз, а кто-то ни одного. В игре это, конечно, скажется.

УПРАЖНЕНИЕ «УДАР С ЛЕТА»

Итак, первое упражнение достаточно простое. Нужно пройти несколько метров, жонглируя мяч, и пробить по воротам. Игроки становятся в колонну напротив ворот. Игрок набивает 5-6 раз, затем наносит удар с лета или полулета. Упражнение длится 10-12 минут.

<https://youtu.be/1bHakV4ln2U>

УПРАЖНЕНИЕ «УДАР С ЛЕТА ПОСЛЕ ПАСА»

то чуть усложненный вариант вышеописанного упражнения, где один игрок в роли столба скидывает под удар бьющим. В нашем видео задание у пасующего было отдавать заведомо неудобный пас, чтобы мяч дробился и скакал. Именно это зачастую происходит во время матча. Ваша задача — молниеносно отреагировать на отскок, подстроиться и нанести удар по воротам. Из любой позиции!

Итак, игроки становятся в колонну напротив ворот. Идет пас на разыгрывающего. Тот отдает скачущий мяч. Наносится удар по воротам. Упражнение длится 10-12 минут.

<https://youtu.be/gQIy9Aji69Q>

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Игровыми упражнениями обычно называют задания, в которых футболисты делятся на две или более команд и выполняют поручения тренера для развития той или иной общекомандной характеристики. Каждый интересующийся мировым футболом слышал об итальянской методике игровых упражнений, когда в профессиональных клубах опытные тренеры по 2-3 часа разжевывают тактику своим футболистам, буквально ведя их за руку по тренировочной площадке. Но обычно любительским командам не до тактических изысков, им развить бы хоть минимально командное взаимопонимание.

Давайте оговоримся сразу: ничего общего данное упражнение с гандболом или баскетболом не имеет. Не надо мячом стучать об пол и забивать в прыжке рукой. Идея достаточно проста: вы можете перемещаться без мяча как угодно, но с мячом обязаны быть условно статичны. Да, в вас могут врезаться, обхватить руками, сделать подножку. Поэтому нужно максимально быстро думать головой, находить свободного партнера и передавать точный пас. Сразу же после этого стремительно открываться в свободные зоны.

Смысл в том, чтобы нивелировать технические особенности ведения мяча ногой и дать возможность занимающимся полностью сконцентрироваться именно на движении по полю: с мячом, без мяча, в отборе.

КЛАССИЧЕСКИЙ РУЧНОЙ МЯЧ

Игроки делятся на две команды. Мяч передаются только руками. С мячом можно передвигаться только 1-2 шага. Гол забивается ногой или головой. Упражнение длится 6-8 минут.

https://youtu.be/EiN_X_IJOxs

РУЧНОЙ МЯЧ С ОБРУЧЕМ В КАЧЕСТВЕ ВОРОТ

Игроки делятся на две команды. Мяч передаются только руками. С мячом можно передвигаться только 1-2 шага. Набирать очки можно путем забрасывания мяча в обруч. Упражнение длится 6-8 минут.

<https://youtu.be/zUxxvuZ-BPY>

РУЧНОЙ МЯЧ С ПЕРЕДАЧЕЙ НОГОЙ

Чуть-чуть более усложненное упражнение из этой же серии. Теперь мяч можно и нужно передавать ногами, бросая его с рук. Как всегда важно помнить о движении с поднятой головой (необходимо видеть всю площадку), а также работать над точностью пасов с полулета.

Игроки делятся на две команды. Мяч передаются ногами с рук. С мячом можно передвигаться только 1-2 шага. Забивать голы можно лишь с первого касания. Упражнение длится 6-8 минут.

https://youtu.be/EiN_X_IJOxs

Ручной мяч — хорошее упражнение, которое заставляет играть с поднятой головой, быстро принимать решение, и очень хорошо снимает психологическую нагрузку. Отлично подходит для межсезонья и перерыва, в также после тяжелых игр. У нас правила немного отличаются. Забиваем только головой. С мячом можно и нужно двигаться после приёма, не принимать его на месте. Но владение мяча не более 2-3 сек

УПРАЖНЕНИЕ «ФУТБОЛ В ПАРАХ»

Футбол — командный вид спорта. А внутри каждой команды есть еще прочие связи. Как их развивать? Да все просто, объединяемся в пары и пытаемся не только забить голы, но и не запутаться в собственных ногах. Поначалу это кажется простым, на деле же лишь с третьего-четвертого упражнения начинает получаться хоть что-то осмысленное.

Для упрощения задания разделитесь таким образом, чтобы осталось по одному игроку-одиночке, которого освободите от любых ограничений (по касаниям), пускай это будет свободный художник, на которого будет играть вся команда. Так хоть есть шанс на голы. Ну и не стоит забывать о хорошем настроении, которое будет сопровождать все это занятие. Когда наладите игровой процесс, убирайте одиночек и попытайтесь вести командную игру только парами.

Итак, основные правила:

у каждой пары есть по два касания;

если остаются игроки-одиночки, то они играют без ограничений касаний (на ваше усмотрение);

упражнение длится 8-10 минут.

<https://youtu.be/U1NhAAYySHA>

ДВУСТОРОНКИ С ЗАДАНИЯМИ

Двусторонка (игра в футбол составами одной команды) — вишенка на торте любой футбольной тренировки. Если провести только упражнения без двусторонки, на следующую

тренировку никто не придет. Многие футболисты скрещивают пальцы, чтобы тренировка состояла только из двусторонки. Но и ее можно разнообразить, добавив игровые задания. Конечно, сама по себе двусторонняя игра — это хорошая разгрузка и занятие тем делом, для которого все, собственно, и собрались. Но, если ее не разнообразить, есть риск, что часть игроков будут филонить, не дорабатывать, играть без желания.

ОТРАБОТКА ИГРЫ В МЕНЬШИНСТВЕ

Игроки делятся на две команды: нападающие и защитники. Нападающих на 2-3 человека меньше. Их задача — забить как можно больше голов в любые ворота. Защитникам же требуется как можно быстрее отобрать мяч и установить над ним контроль. 15 передач защитников приравнивается к одному голу нападающих.

Данное упражнение развивает скорость мышления атакующей группы и навык доведения любой атаки до удара.

<https://youtu.be/bzoIUTQi92E>

«ЗАХВАТИ ФЛАГ» СОПЕРНИКА

Вариант двусторонки с использованием конусов. Настоящий формат «Capture the flag» в футболе, если ветераны первых компьютерных игр помнят, что это такое. Игроки делятся на две команды, и их задача проста: нужно сбить конусы противника, забрать их себе и отнести на свою территорию.

<https://youtu.be/DdWJHbvaavk>

НАБОР СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Большинство любительских команд строят тренировочный процесс, отталкиваясь от упражнений с мячом, ну или хотя бы на футбольном поле или в зале. Мало кто вообще проводит силовые тренировки, а это важно. Во-первых, такие тренировки повысят физические кондиции, что положительно скажется на выносливости, гибкости и единоборствах во время игры. Во-вторых, это отличная профилактика травм.

Силовую тренировку совсем не обязательно проводить всей командой и тратить на это арендованное время. Есть комплекс отличных упражнений, которые вы можете делать самостоятельно, чтобы стать сильнее и не проигрывать в единоборствах на поле.

Важно понимать, что этот комплекс не позволит набрать мышечную массу, так как все упражнения выполняются без веса.

ВЫПАДЫ В ПРЫЖКЕ

Начнем с плиометрического (направленного на чередование растяжений и сокращений мышц) упражнения. Выпады — это отличное упражнение для ног. Да что там для ног? Это упражнение подойдет для любого вида спорта, потому что задействует реально много мышц, крупных мышц. Прирост силы однозначный.

Но простые выпады делать слишком скучно, поэтому делайте выпады в прыжке, так вы быстрее почувствуете весь "сок" упражнения.

<https://youtu.be/0fje3cwvqs8>

КАЗАЧЬИ ПРИСЕДАНИЯ

Выполняя это упражнение, вы тоже нагружаете мышцы ног, но в отличие от классических выпадов вы задействуете другие группы мышц. Более того, благодаря большой амплитуде упражнения, вы укрепляете связки голеностопа и коленей. То есть это еще и отличная профилактика против типичных травм футболистов

<https://youtu.be/wSpzmS0lttY>

БОКОВАЯ ПЛАНКА СО СКРУЧИВАНИЕМ

Ноги мы нагрузили, теперь перейдем к корпусу. А для корпуса нет ничего лучше планки. Так как мы рассматриваем эти упражнения через призму футбола, нам подойдет боковая планка со скручиванием. Во-первых, укрепляем корпус, тянем косые мышцы живота, а, во-вторых, работаем над балансом. Попробуйте. Не каждый выстоит в такой планке, да еще и скручиваясь.

Если не получается держать баланс, можно чуть расставить ноги. Но если даже так тяжело, можно опереться не на вытянутую руку, а на локоть.

<https://youtu.be/BA84ageHs4I>

ПОДТЯГИВАНИЯ НА ТУРНИКЕ

Да-да, именно подтягивания. Многие футболисты совершают ошибку, делая упражнения только на ноги (играем ногами же). Но силовая тренировка даст плоды тогда, когда мы задействуем максимальное количество групп мышц. Тем более подтягивания — это не только про руки.

Кстати, подтягиваться можно и обратным хватом, можно узким, широким, можно боковым.

Если вы не можете подтянуться, начните с негативных подтягиваний или с упрощенных вариаций классических подтягиваний: с помощью партнера или с прыжка.

ОТЖИМАНИЕ СПАЙДЕРМЕНА

Завершаем наш сет развитием мышц рук и груди, но не забываем про футбольную направленность, поэтому делаем не классические отжимания, а отжимания спайдермена (или варана).

<https://youtu.be/MrH8bDGGN5I>

Не менее важный момент — это количество повторений. Чтобы определить, сколько подойдет вам, сначала сделайте каждое упражнение до отказа. Определив, в какой физической форме вы находитесь на данный момент, начните с трети вашего максимума, но повторите весь сет из 5 упражнений 3 раза. Если будет слишком легко, в следующий раз чуть увеличьте нагрузку.