Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение
Калининградской области
образовательная организация дополнительного образования
«Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

Принята
на педагогическом совете
ГАУ КО ООДО «Комплексная
детско-юношеская
спортивная школа»
№ 3 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ КО ООДО
«Комплексная детско-юношеская
спортивная школа»
_____ Э.Я. Иванс
« 01 » сентября 2022 г.

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Иванс Эдгар Янисович
Директор
ГАУ КО ООДО "КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"
Сертификат:
67B1D7000DAE39B84FE749D170EDAB84
Срок действия с 29.12.2021 до 29.03.2023

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики программы:
Дядуль М.И. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе;
Коваленок С.И.- инструктор-методист

Рецензенты программы:
Томашевская О.Б. – к.п.н., доцент, директор Ресурсного центра физической культуры Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта;
Варавва С.Г. - тренер-преподаватель по футболу

Калининград
2022

Оглавление

I. Пояснительная записка 3
1.1. Характеристика вида спорта футбол, его отличительные особенности 7
1.2. Специфика организации обучения 8
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) 10
1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах 14
II. Учебный план Программы 15
2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям 15
2.1.1. Теоретическая подготовка 17
2.1.2. Интегральная подготовка: техническая, тактическая 21
2.1.3. Инструкторская и судейские практики 47
2.1.4. Восстановительные мероприятия 48
2.1.5. Соревновательная деятельность 50
2.1.6. Тренировочные сборы 52
2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства 54
2.2.1. Общая физическая подготовка 55
2.2.2. Специальная физическая подготовка 56
2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам 58
III. Методическая часть 59
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки 59
3.1.1. Нормативно-правовые основы организации тренировочного процесса 59
3.1.2. Лица, проходящие обучение по Программе 59
3.1.3. Медицинское обеспечение тренировочного процесса 60
3.1.4. Система психологического сопровождения тренировочного процесса 61
3.1.4.1. Психорегуляция 63
3.1.4.2. Релаксация 65
3.1.4.3. Другие методики 66
3.1.5. Методика организации занятий по этапам (периодам) подготовки 66
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы 69
3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок 71
IV. Система контроля и зачётные требования 71
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы 71
4.2. Методические указания по организации аттестации обучающихся: промежуточной - после каждого этапа (периода) обучения - и итоговой - после освоения Программы 73
4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на Программу спортивной подготовки 73
V. Перечень информационного обеспечения 75
5.1. Список литературы 75
5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта футбол 76
5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе 76
Приложение. Инструкция по технике проведения учебно-тренировочных занятий по футболу 78

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (далее — Закон) дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в Российской Федерации вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в Российской Федерации и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включён в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами государственного автономного учреждения Калининградской области образовательной организации дополнительного образования «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» (далее - ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа») деятельность по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта футбол не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта футбол создаёт максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» (далее — Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и

воспитательного процессов. Программа соответствует Федеральным и государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждёнными приказом Министерства спорта России от 15.11.2018г. №939, учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018г. №34, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях футболом, обеспечивает преемственность Программы и программ спортивной подготовки (Письмо Министерства спорта Российской Федерации «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554, ч. IV п. 4.3 «Условия, предъявляемые к профессиональным программам дополнительного образования в области физической культуры и спорта»).

Приём детей в ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа», реализующую Программу осуществляется в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» от 12.09.2013г. № 731.

Программа реализуется при наличии у образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в виде спорта футбол;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта футбол;
- специальная физическая подготовка.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта футбол, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта футбол при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
-большой объём соревновательной деятельности.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта футбол;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта футбол требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта футбол; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
-основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях видом спорта футбол.

2. В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта футбол;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области вида спорта футбол:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта футбол;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных

соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта футбол.

4. В области специальной физической подготовки:
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по двум уровням сложности обучения (базовый и углубленный):

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

– 1-й, 2-й, 3-й года обучения (срок обучения 3 года);
– 4-й, 5-й, 6-й года обучения (срок обучения 3 года);

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

– 7-й, 8-й года обучения (срок обучения 2 года).

Приём детей на обучение по виду спорта футбол осуществляется с **7 лет**.

Срок обучения по Программе - 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Программа рассчитана на годовой календарный учебный график из расчёта 52 (пятьдесят две) недели: 46 (сорок шесть) недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 (шесть) недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10% от общего объёма часов.

Годовой календарный учебный график предусматривает:
– график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
– занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
– минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учёта проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);
– участие в соревнованиях;
– самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального здания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие

формы);
– промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:
– в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
– участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
– самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Специфика вида спорта предусматривает возможность участия в реализации Программы специалистов, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

1.1. Характеристика вида спорта футбол, его отличительные особенности

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 всём мире.

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

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приёмами, уметь взаимодействовать с партнёрами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист должен сыграть свою игру на определённую тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется каждую секунду. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путём многолетних тренировок, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнёру.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта футбол [1]

Вид спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Футбол	001 000 2 6 1 1 Я	Футбол	001 001 2 6 1 1 Я

1.2. Специфика организации обучения

Таблица №2

Продолжительность этапов (периодов) подготовки
(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года №730)

Этапы (периоды) подготовки	Продолжительность (год)
Базовый уровень сложности (БУС)	6
Углубленный уровень сложности (УУС)	2

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:
- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125. Раздел I. П.10.4).

Учебный год по Программе начинается 1 сентября.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся в группы подготовки осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года (Приказ

[1] Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне

Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013№1125, раздел I, п.10.2).

Расписание занятий составляется администрацией ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 №1125, раздел I, п.4).

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

- на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года- 2 часов;
- на базовом уровне сложности 4, 5, 6 года- 3 часов;
- на углубленном уровне сложности - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 №1125, раздел I, п.5).

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и

методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 №1125, раздел I, п.6).

По результатам индивидуального отбора и реализации Программы необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10 % от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу (Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 №1125, раздел IV. П.21).

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Система многолетней подготовки по виду спорта футбол включает[2]:
- систему отбора и ориентации по виду спорта футбол,
- тренировочные занятия,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировочного занятия.

Основные элементы организации тренировочного процесса[3]:

1) Тренировочный процесс - педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность обучающегося к достижению результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для обучающегося уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:
- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики вида спорта;
-развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировочного занятия и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в виде спорта.

---

[2] Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.:Изд-кий центр «Академия», 2001. - С.377-394.

[3] Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.:Изд-кий центр «Академия», 2001. - С.312-314.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировочного занятия.

Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в виде спорта.

Средства ОФП: бег, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психологическая подготовка - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств занимающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и успешного выступления на них.

Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки юных футболистов:

а) этап начальной подготовки:

– укрепление здоровья;
– формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
– выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
– гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
– опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
– освоение базовых технических приёмов игры;
– обучение умению тренироваться.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры, правилам игры, гигиеническим требованиям, первой доврачебной помощью.

Со второго года подготовки обучающиеся начинают осваивать процедуру тестирования, продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

б) с третьтего года (период базовой подготовки):

– сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых в виде спорта футбол;
– гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;

– опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;

– освоение технических приёмов игры и их применение в играх;

– овладение индивидуальной тактикой игры.

в) углубленный уровень сложности (этап спортивной специализации):

– обучение умениям выполнять технические приёмы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;

– воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых:

– укрепление здоровья;

– расширение объёма, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;

– воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;

– совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учётом индивидуальных особенностей;

– формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;

– совершенствование инструкторских и судейских навыков;

– повышение теоретических знаний, особенно в методике спортивной тренировки.

В годичном цикле выделяется три периода:

а) подготовительный — обеспечивает разностороннюю физическую подготовку обучающегося, совершенствование технико-тактической подготовки для успешного выступления на соревнованиях. Тренировочные занятия носят разнообразный характер и по содержанию, и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа:

– общеподготовительный. Основная направленность тренировочного занятия на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

– специально-подготовительный. Тренировочный процесс направлен на становление спортивной формы. Совершенствуются физические качества и функциональные возможности с учётом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочно работы.

б) соревновательный — у футболистов продолжается 8-9 месяцев. Физическая подготовка направлена на обеспечение её наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода. Техническая

подготовка - на совершенствование ранее изученных приёмов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых ситуациях. Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

в) переходный — начинается по окончании соревнований. Осуществляется постепенный переход к менее интенсивным нагрузкам. Смена средств и методов, направленных на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки, спортивные игры не профильной направленности, подвижные игры, другие физические упражнения. Решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых циклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель — обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых микроциклах занятия варьируются между двумя соревнованиями. Основная задача — повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенностей этапов и периодов тренировочного процесса;
- состояния спортивной формы обучающихся;
- технико-тактической подготовленности юных футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- режима учебной деятельности и других.

Наиболее существенными факторами являлется взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые происходят в организме обучающихся и обуславливает чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на условия, влияющие на структуру и распределение нагрузки в отдельном тренировочном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определённой нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых условий и навыков. Величина повторений не должна быть постоянной (организм обучающихся адаптируется и

эффект уменьшается). Микроциклам и более длительным периодам должна быть свойственная волнообразная динамика.

1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Таблица 6

Этапы спортивной подготовки	**Min возраст зачисле-ния в группу (год)**	**Min наполняемость группы (человек)**	**Max количество человек в группе** (Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125. Приложение 1)
1-й, 2-й, 3-й года обучения 4-й, 5-й, 6-й года обучения (срок обучения 3 года)	7- 8 9-10	12 - 15	25 – до двух лет 20 – свыше двух лет
Углубленный уровень сложности 7-й, 8-й года обучения	13	12 - 15	18 – углубленный уровень подготовки

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125, раздел I, п. 6).

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например, при объединении в расписании в одну группу занимающихся на базовом уровне сложности 4, 5, 6 годов обучения и на базовом уровне 1, 2, 3 годов обучения максимальный количественный состав не может превышать 12 человек. (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125).

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план Программы определяет содержание и организацию образовательного процесса по виду спорта футбол, предусматривает максимальную нагрузку обучающихся, определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям

Программа включает в себя учебный план сроком освоения 8 (восемь) лет, который является её неотъемлемой частью.

Таблица 7

Общий график и минимальные объёмы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Срок реализации программы - 8 лет							
Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
52 недели	52 недели	52 Недели	52 недели	52 недели	52 недели	52 недели	52 недели
6 часов в неделю	6 часов в неделю	8 часов в неделю	8 часов в неделю	10 часов в неделю	10 часов в неделю	12 часов в неделю	12 часов в неделю
3-4 трени-ровки в неделю	3-4 трени-ровки в неделю	3-4 трени-ровки в неделю	3-4 трени-ровки в неделю	4-5 трениров ок в неделю	4-5 трениро-вок в неделю	4-5 трениро-вок в неделю	4-5 трениро-вок в неделю
276 часа в год	276 часа в год	368 часов в год	368 часов в год	460 часов в год	460 часов в год	552 часа в год	552 часа в год

Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол» от 19.01.2018 №34.

* Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 №1125).

** Программа ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа».

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года- 2 часов;
- на базовом уровне сложности 4, 5, 6 года- 3 часов;
- на углубленном уровне сложности - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2015 №1125, пункт 5).

Учебный план программы

Календарный учебный график построен из расчёта на 52 недели учебного года: 46 (сорок шесть) недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 (шесть) недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10% от общего объёма часов.

Таблица 8

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				теоретические	практические	промежуточные	итоговая	1-й год 6 час. в неделю	2-й год 6 час. в неделю	3-й год 8 час. в неделю	4-й год 8 час. в неделю	5-й год 10 час. в неделю	6-й год 10 час. в неделю	7-й год 12 час. в неделю	8-й год 12 час. в неделю
Общий объём часов		**3312**	**144**	**444**	**2691**	**28**	**6**	**276**	**276**	**368**	**368**	**460**	**460**	**552**	**552**
1	**Обязательные предметные области**	**2892**	**129**	**409**	**2322**	**28**	**6**	**238**	**238**	**314**	**314**	**397**	**397**	**497**	**497**
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	444	26	409		8	1	32	32	46	46	76	76	68	68
1.2	Общая физическая подготовка	928	34		882	12		124	124	154	154	186	186	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	194	20		173		1	-	-	-	-	-	-	97	97
1.4	Специальная подготовка по виду спорта	994	30		955	8	1	82	82	114	114	135	135	166	166
1.5	Основы специального самоопределения	332	19		312		1	-	-	-	-	-	-	166	166
2	**Вариативные предметные области**	**420**	**15**	**35**	**369**		**2**	**38**	**38**	**54**	**54**	**63**	**63**	**54**	**54**
2.1	Развитие творческого мышления	311	5	10	295		1	38	38	54	54	63	63	-	-
2.2	Судейская подготовка	109	10	25	74		1	-	-	-	-	-	-	54	54
3	**Теоретические занятия**	**444**		444				**32**	**32**	**46**	**46**	**76**	**76**	**68**	**68**
4	**Практические занятия**	**2690**			2690			**228**	**228**	**300**	**300**	**360**	**360**	**458**	**456**
4.1	Тренировочные мероприятия	2486						206	206	278	278	332	332	428	426

4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	204						22	22	22	22	28	28	30	30
5	**Самостоятельная работа**	**144**	144					**12**	**12**	**18**	**18**	**20**	**20**	**22**	**22**
6	**Аттестация**	**34**						**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**6**
6.1	Промежуточная аттестация	28				28		4	4	4	4	4	4	4	
6.2	Итоговая аттестация	6					6								6
Общий объём часов		**3312**	**144**	**444**	**2690**	**28**	**6**	**276**	**276**	**368**	**368**	**460**	**460**	**552**	**552**

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов и не более двух лет.

Таблица 9

Календарный учебный график

Календарный учебный график												**Сводные данные**		
Год обучения	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**марта**	**апрель**	**май**	**июнь**	**август**	**Практические занятия**	**Самостоятельная работа**	**Всего**
1-й год	**25**	**26**	**26**	**25**	**25**	**24**	**25**	**25**	**25**	**26**	**12**	**264**	**12**	**276**
2-й год	**25**	**26**	**26**	**25**	**25**	**24**	**25**	**25**	**25**	**26**	**12**	**264**	**12**	**276**
3-й год	**34**	**34**	**34**	**34**	**30**	**30**	**34**	**34**	**34**	**34**	**18**	**350**	**18**	**368**
4-й год	**34**	**34**	**34**	**34**	**30**	**30**	**34**	**34**	**34**	**34**	**18**	**350**	**18**	**368**
5-й год	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**20**	**440**	**20**	**460**
6-й год	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**20**	**440**	**20**	**460**
7-й год	**50**	**52**	**51**	**51**	**50**	**48**	**52**	**52**	**51**	**51**	**22**	**530**	**22**	**552**
8-й год	**50**	**52**	**51**	**51**	**50**	**48**	**52**	**52**	**51**	**51**	**22**	**530**	**22**	**552**

2.1.1. Теоретическая подготовка

Обучающиеся приобретают следующие знания в области теории и методики физической культуры и спорта, избранного вида спорта футбол:

Таблица 9.1.

№ п/п	**Темы теоретической подготовки**	**Краткое содержание темы**	**Этапы**
1	История развития избранного вида спорта	Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных	БУС, УУС

		соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.	
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в общеобразовательных школах и связь её содержания с содержанием занятий в детско-юношеских спортивных школах. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования к виду спорта футбол. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов, выдающиеся спортсмены прошлых лет.	БУС, УУС
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние	БУС, УУС
4	Основы спортивной подготовки	Понятие о тренировочном процессе. Тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств. Принципы и правила тренировочного занятия. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата под влиянием тренировочного занятия. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения. Тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановле-нии в тренировочном занятии. Методы тренировочного занятия. Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов. Управление тренировочным занятием как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.	БУС, УУС
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Влияние физических упражнений на организм обучаю-	БУС, УУС

		щихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	
6	Гигиенические знания, умения и навыки	Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение вод-ных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учёба, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.	БУС, УУС
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Режим дня. Значение сна, утренней гимнастики. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, их профилактика.	БУС, УУС
8	Основы спортивного питания	Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.	БУС, УУС
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.	НП, Т
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	Инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.	БУС, УУС
11	Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка	Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки — обеспечение воздействия одного упражнения на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и других). Нагрузка игры и специфических упражнений для повышения эффективности игры. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.	БУС, УУС

		Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.	
12	Виды подготовки: техническая подготовка футболистов	Понятие о спортивной технике. Объём, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом — основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Применение технических приёмов в различных игровых ситуациях. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и выбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела.	БУС, УУС
13	Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов	Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объём, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры — основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.	БУС, УУС
14	Виды подготовки: физическая подготовка футболистов	Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения, физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость, гибкость. Особенности физических качеств у детей 6-7 — 12-14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.	БУС, УУС
15	Виды подготовки: психическая подготовка	Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения юных футболистов. Психология победителей, воспитание её в играх и тренировочных занятиях. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к соперникам и судьям.	БУС, УУС
16	Правила игры. Организация и проведение соревнований	Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для	БУС, УУС

		проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.	

2.1.2. Интегральная[1] подготовка: техническая, тактическая

Обучающиеся приобретают следующие знания, умения и навыки в области избранного вида спорта футбол:

– основы техники и тактики избранного вида спорта;
– соревновательный опыт путём участия в спортивных соревнованиях;
– специальные психологические качества;
– обучаются способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
– осваивают соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
– приобретают сведения о требованиях, нормах и условиях их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Базовый уровень подготовки (1, 2, 3 год обучения)

1. Чередование упражнений на развитие качеств, необходимых для выполнения технических приёмов;
2. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях;
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите;
4. Многократное выполнение технических приёмов — одного и в сочетании;
5. Многократное выполнение тактических действий;
6. Учебные игры. Применение изученных технических приёмов и тактических действий; система заданий по технике и тактике;
7. Календарные игры. Применение изученных технических приёмов и тактических действий в соревновательных условиях.

Базовый уровень подготовки (4, 5, 6 год обучения)

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих упражнений по технике;
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов, сочетать с выполнением приёма в целом;
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических действий;
4. Совершенствование навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий;
5. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях;

[1] **Интегральный**[< лат.integer целый] – неразрывно связанный, цельный, единый.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовки; игры уменьшенными составами; игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей);
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям;
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применять освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Избранный вид спорта футбол

Техника в футболе — разнообразные приёмы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется качеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике.

Тренеры-преподаватели должны начинать обучение техническим приёмам на начальном этапе, продолжать обучение, а затем и совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Техническая подготовка

Ведение мяча:

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

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бёдрами);
- с чередованием «стопа — бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа — бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа — бедро — голова».

Приём (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.

Передача мяча:

- короткие, средние и длинные;

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

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:
– после прямолинейного бега;
– после зигзагообразного бега;
– после зигзагообразного бега через стойки, барьеры;
– после имитации сопротивления партнёра (игра 1 на 1).

Удары по движущемуся мячу:
– прямолинейное ведение и удар;
– обводка стоек и удар;
– обводка партнёра и удар.

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

Удары в затруднённых условиях:
– по летящему мячу;
– из-под прессинга;
– в игровом упражнении 1 на 1.
– Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры

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

Обводка соперника (без борьбы и в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперёд, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменение направления и скорости. Прыжки: вверх — вперёд, вверх — в стороны.

Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты с переступанием и в прыжке, на месте и в движении.

Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

В первые года многолетней подготовки необходимо сосредоточить внимание на основных технических действиях: ударах, ведении, остановках и передачах мяча. Кроме того, нужно использовать упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств обучающихся. Необходимо составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип: много повторений одного технического приёма в разных упражнениях, как в стандартных, так и 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 приёмов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приёмы выполняются в разнообразных и усложнённых условиях. Рекомендуется начинать игру в футбол малыми составами (2 на2, 3 на3, 4 на 4) и на маленьких площадках (от 5-10 м до 20-40 м). В таких играх частота «общения» с мячом максимальна, решать игровые задачи приходится за счёт правильного выполнения игровых приёмов.

Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательного дополнять игрой в футбол. В первой части тренировочного занятия дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приёма, особенно на положении бьющей и опорной ног.

Ниже представлено краткое описание технических приёмов, выполнение которых в тренировочных занятиях положительного сказывается на изменении тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом

– Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъёмом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

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

– Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъёмом, поочередно меняя ноги.

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

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

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

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

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

и левой ноги.

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

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

Упражнения по освоению техники ведения мяча

В основе техники ведения мяча лежат лёгкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технические приёмы изучаются вместе.

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

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

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

– Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъёма.

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

– Покатить мяч вперёд подъёмом и тянуть мяч назад подошвой, поочерёдно правой и левой ногой.

– Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

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

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

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

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

– Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в лёгком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

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

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

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

– Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в лёгком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

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

Выполнение ведения мяча должно дополняться ознакомлением с другими приёмами:

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

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

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

Учебная игра. 2 тайма по 10 минут каждый, перерыв – 10 минут, размер игрового поля – 24 м на 12 м, ворота – 1 м на 1 м, мяч № 3, составы – три против троих или четыре против четверых без вратарей, замены не ограничены. После

этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре.

Упражнение:

– Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнёр «А» набрасывает мяч руками партнёру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьёт по мячу в ворота внутренней частью подъёма. Партнёры меняются местами.

Ведение мяча внешней стороной подъема.

– Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнёру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъёма.

– Ведение мяча внешней стороной подъёма с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

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

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

Изучение техники ударов по мячу.

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

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

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

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

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

– Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнёру.

– Выполняют удар какой-либо частью подъёма с шага.

– Удар с небольшого разбега низом и верхом.

– Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

– Удар – передача мяча партнёру низом.

– Удар – передача мяча партнеру верхом.

– Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнёру для удара.

– Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъёма. - Ведение мяча, пас партнёру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

Удары – передачи мяча.

Передачи мяча:

– В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнёру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьёт по мячу лбом, посылая его партнёру обратно. Партнёр ловит мяч в воздухе или на отскоке и

вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнёры меняются местами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Игра двое против двоих на площадке 20 м на 20 м – 2 тайма по 5 минут.

Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 минуты команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнёра в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

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

– Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трёх параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30 м на 20 м, и с учётом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3–4 паса в этом задании.

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

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

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

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

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

– Удар средней частью подъёма в стенку по встречному мячу, накатываемому партнёром.

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

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

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

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

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

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

«Связки» технических приёмов.

– Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведёт мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъёма. Футболист второй четвёрки делает то же самое, но бьёт внутренней частью подъёма левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

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

Периодически игроки колонн меняются заданиями.

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

– Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнёр «А» набрасывает мяч руками партнёру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьёт по мячу в ворота внутренней частью подъёма. Партнёры меняются местами.

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

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

– Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнёру – ударом с рук внутренней частью подъёма. - Квадраты, 5 на 3, на площадке 20 м на 20 м, количество касаний не ограничено.

– Партнёры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъёма друг другу верхом.

– Удар по катящемуся мячу. Партнёры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьёт по мячу, возвращая его партнёру. Удар наносится внутренней стороной подъёма.

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

– Короткое ведение, пас вперёд внутренней стороной подъёма партнёру с одновременным рывком в оговорённое тренером-преподавателем место.

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

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

– Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперёд рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнёра.

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

– Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнёру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

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

– Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача

выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.

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

Обучение удару по мячу с полулёта.

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

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приёму:

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

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

– С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнёру с полулёта.

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

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

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

– Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнёру. Партнёр ловит мяч и ударом с лёта возвращает его обратно ударом серединой подъёма.

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

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

– Упражнения в четвёрках, передачи мяча в другую четвёрку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъёма).

– Ведение мяча, остановка его для партнёра из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъёма, серединой стопы).

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

– Ведение мяча, пас пяткой на движение партнёра из другой колонны.

– Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнёру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнёр останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180º и ударом пяткой отправляет мяч обратно.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Жонглирование мячом головой в парах.

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

– Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой

части лба направляет его в сторону партнёра или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.

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

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

– Игра 4х4 игрока в двое ворот, на площадках от 10 м на 5 м до 20 м на 10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча производить руками.

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

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

– Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами – 7–8 м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнёра. После 10 остановок игроки меняются местами. При выполнении данного приёма тренер-преподаватель должен обращать внимание на возможные ошибки: не рекомендуется жёстко (сильно) наступать на мяч, так как он может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки необходимо после остановки выполняющей приём ногой сделать шаг вперёд, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу выскочить из-под подошвы.

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

– Удар по мячу головой ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьёт. После пяти ударов партнёры меняются заданием.

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

– Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно – подошвой левой ноги правым боком.

– Ведение мяча в парах. Игрок ведёт мяч, изменяя направление, партнёр

повторяет их без мяча. Периодически партнёры меняются местами.

– Упражнения в парах. Партнёры стоят в 7–8 м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера-преподавателя, игрок передаёт мяч партнёру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач – низом, далее верхом, с остановкой серединой подъёма. Дистанция, на которой выполняется упражнение – 20 м; возвращаясь на исходные позиции, партнёры меняют свои действия – первый двигается спиной вперёд, второй отдает ему пас.

– Мяч в руках, партнёр стоит в 7–8 м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке – 5–6 ударов, партнёры меняются заданием.

– Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнёр сгибает опорную ногу в колене, выносит её вперёд, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.

– Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками – 5 м.

– Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнёр выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами.

– Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнёр должен достать мяч махом – прямым подъёмом попеременно правой и левой ноги.

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

– Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъёма стопы после первого отскока, а затем с лёта.

– Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.

– Жонглирование мячом серединой подъёма стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.

– Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъёма стопы в воздухе.

– Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает её и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.

– Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнёр останавливает мяч серединой подъёма стопы в воздухе.

– Игра 4х4 игрока на площадке 30 м на 20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.

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

– Партнёр набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его

внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнёру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.

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

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

– Два игрока стоят на расстоянии 10–12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнёра, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берёт его в руки и набрасывает его для остановки партнёру.

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

– Ведение мяча в парах с финтами «наступание подошвой на мяч», ведение – пас партнёру, обратный пас – приём мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.

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

– Мяч в руках – бросок мяча верхом – удар по мячу бедром в руки партнёра, стоящего за кругом.

– Передача мяча верхом – приём – сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги.

– Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно.

– Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнёру обратно для выполнения этого приёма.

– Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнёра, партнёр останавливает мяч грудью, ведёт его и наносит удар по воротам.

– Передача мяча партнёру верхом с рук, прямым подъёмом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

– Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнёр ведёт мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 минуту.

– Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.

– Игра 2х1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

– Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъёма или внутренней частью подъёма стопы.

– Игра 4х4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 м на 20 м.

Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром

– Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.

– Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.

– Ударить по мячу прямым подъёмом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.

– Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнёру для остановки мяча.

– Прямым подъёмом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнёр останавливает мяч бедром, расстояние между партнёром 8–10 м.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)

– Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера-преподавателя занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъёма стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

– Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

– Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

– Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

– То же задание, но с пассивным сопротивлением партнёра, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.

– Выполнить финт против медленно сближающегося партнёра, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

– Игроки в составе от 1 на 1 до 4 на 4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

– Игра 4х4 игрока на площадке 30 м на 20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

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

– Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.

– Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный приём лишь движением ноги в сторону.

– Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.

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

– Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъёма: игрок первой четвёрки ведёт мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперёд, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъёма. Игрок второй четвёрки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.

– Игра 3х3 игрока на площадке размером 20 м на 20 м с выполнением ранее изученных приёмов, в том числе финтов.

Упражнения для обучения финту «Ложный замах на удар».

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

– Два партнёра: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

– Два партнёра: то же задание, но действуют футболисты более активно.

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

– Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м на 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

– Ведение мяча различными способами на площадке 40 м на 20 м (внешней, внутренней частью подъёма, прямым подъёмом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

– Игра 4х4 игрока на площадке 40 м на 20 м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком

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

– Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.

– В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.

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

Упражнения для обучения технике перехвата мяча

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

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

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

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

Упражнения для разучивания элементов приёма «Вбрасывание мяча»

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

– Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

– Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.

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

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

Тактическая подготовка

Базовый уровень подготовки (1, 2, 3 год обучения)

Тактика нападения

1.Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать

соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

2.Индивидуальные действия с мячом.

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

3.Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

1.Индивидуальные действия.

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

2.Групповые действия.

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

3.Тактика вратаря.

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

Базовый уровень подготовки (4, 5, 6 год обучения)

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия.

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

2. Групповые действия

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

3. Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и

взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия.

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

2. Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

3. Командные действия.

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

4. Тактика вратаря.

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

Базовый уровень подготовки (4, 5, 6 год обучения)

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: открывание для приёма мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

2. Групповые действия.

Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

3. Командные действия.

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия.

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

2. Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

3. Командные действия.

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

4. Тактика вратаря.

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Подготовка юных вратарей

В подготовке вратарей необходимо работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

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

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 7–11 лет закладывается основная база координации.

В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то что после 11 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся

невозможными. Именно по этой причине тренер-преподаватель, работая с детьми этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

Отбор юных вратарей

– Первым и главным критерием отбора является желание ребёнка стать вратарём. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

– Второй критерий – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировочные занятия проводятся 1–2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируется в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру-преподавателю стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами. Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки, вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объём моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировочные занятия только в воротах. В таких тренировочных занятиях моторика тоже развивается, но объём движений меньше, чем у полевого игрока. А задача тренировочных занятий на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе их развивать специальные умения, навыки и качества.

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

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

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

Многолетние наблюдения показывают, что в основе отбора должны лежать не приобретённые, а врождённые, в первую очередь, психофизиологические задатки ребёнка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировочного занятия невозможно. Эти особенности характеризуют:

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

Основные положения тренировочного занятия вратарей

Техника приёма мяча и техники ввода мяча в игру

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

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

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

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

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

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

Техника приёма мяча при ударе. Первый контакт с мячом – касание его

пальцами, руки подаются вперёд, совершается амортизирующее движение телом и ногами, которые должны быть согнутыми в начальной фазе приёма и прямыми в конечной фазе. Тело должно располагаться так, чтобы оно страховало руки на случай, если мяч руки «пробьёт». Необходимо добиваться, чтобы руки и ноги находились на одной линии по ходу полёта мяча и движения тела подстраивались под мяч.

Техника приёма низколетящих мячей. Мяч касательным движением последовательно проходит по ладоням (при этом «гасится» его скорость) и предплечьям. После чего он фиксируется в «корзинку». Локти прижаты к туловищу, чтобы не проскочил мяч. Глаза всегда направлены на мяч. Важно, чтобы перед встречей с мячом руки были выдвинуты как можно дальше вперед и располагались прямо впереди туловища, а не сбоку (тело страхует приём мяча).

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

Техника приёма верхнего мяча. Сложность этого приёма состоит в том, что тело не может страховать мяч. Вся нагрузка ложится на руки. Контакт с мячом происходит подушечками пальцев – «на носу», при этом глаза всегда направлены на мяч. За счёт изгиба рук движение мяча гасится, затем идёт фиксация мяча в «корзинку». *Акцент в работе:* руки необходимо подавать вперёд навстречу мячу; добиваться освоения амортизирующего движения руками.

Техника приёма мяча в падении. Этот приём используют, когда нет возможности сделать одну линию – «мяч – тело». При этом отрыва от газона не происходит. Под падением понимают свободно контролируемое движение, главная задача которого – овладение мячом. Приём начинают с движения руки в направлении мяча. Отталкивание производят дальней от полета мяча ногой. Соприкосновение с газоном происходит поочередно: стопой согнутой в колене ноги, затем голень, бедро, таз, на бок. Очень важным представляется положение локтя, который располагают всегда перед туловищем. Приземление должно быть чётко на бок, не заваливаясь ни на живот, ни на спину, мяч при этом переводится в «корзинку». *Акцент в работе:* технику тренировать специальными упражнениями, использовать упражнения на снятие страха перед падением, упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса и туловища.

Удары кулаком (удар на перехвате). Применяют, когда нет возможности овладеть мячом. Используют при большом скоплении игроков при игре на выходах, при неблагоприятных погодных условиях. Удары бывают одним и двумя кулаками. Удар двумя кулаками совершают, когда мяч располагается точно перед вратарём, в остальных случаях – удар одним кулаком. Главное – как можно дальше послать мяч из опасной зоны. Движение совершают не снизу вверх, под мячом, а по диагональной траектории. Сначала совершают прыжок, а затем короткое

движение рукой (руками). Соприкосновение кулака с мячом должно происходить в верхней точке прыжка и точно по центру мяча. *Акцент в работе:* использовать специальные упражнения для развития удара кулаком, прыгучести, развития глазомера.

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

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

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

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

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

Броски рукой низом (катящиеся) используют для коротких передач по земле. Передача получается точной, и её легко обработать. Можно использовать, только когда между вратарём и партнёром нет противника, – в этом его недостаток. При броске руку отводят назад, правильно сгибают, направляют в сторону партнёра, сопровождая мяч как можно дальше и ниже к земле. *Акцент в работе:* главное при вводе мяча в игру – добиваться правильного исполнения технического приёма, передача должна быть своевременной и удобной для партнёра (сила и дальность ее должны быть подчинены этим требованиям). Нужно использовать упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, верхнего плечевого пояса и силы мышц.

Тренировочные занятия предлагается построить следующим образом:

– Первую половину первого в недельном цикле тренировочного занятия проводят с тренером-преподавателем вратарей на общекомандном занятии, где уделяют внимание обучению техническим приёмам, а также увеличению объёма двигательных навыков.

– Второе тренировочное занятие в недельном цикле – специализированное, в нём принимают участие только вратари младшей

возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти тренировочные занятия должны быть насыщены играми с использованием технических вратарских приёмов. Это позволит не только продолжать образовательный процесс, но и развивать игровое мышление. Существенным моментом является то, что на занятии будут присутствовать только вратари. Так как большинству детей присуще наглядно-образное понимание действительности, возможность видеть выполнение упражнений, действий со стороны, глядя на других вратарей, ускорит процесс формирования двигательных образов, что, несомненно, положительно скажется на освоении технических приёмов.

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

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

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

2.1.3. Инструкторская и судейская практики

В спортивной школе должна проводиться подготовка обучающихся к работе в качестве инструктора – помощника тренера-преподавателя, а также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы дети должны получить представление о соревнованиях в детско-юношеском футболе, правилах игры, о структуре учебно-тренировочного занятия. Обо всём этом тренер-преподаватель рассказывает детям на этапе начальной подготовки.

С самого начала базового уровня подготовки начинают освоение навыков работы инструктора – помощника тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель может поручить одному из детей проведение некоторых упражнений разминки или всей этой части тренировочного занятия. К этому моменту дети занимаются футболом от 3 лет, они провели сотни разминок под руководством тренера-преподавателя и знают многие упражнения, которые используют в этой части тренировочного занятия. Поэтому тренеру-преподавателю нужно обсудить с детьми методику проведения разминки, акцентируя внимание на ее функциях (разогрев мышц, настройка на выполнение специальных упражнений и т.п.). Он должен подсказать детям-инструкторам, где должен стоять тренер-преподаватель, проводящий разминку; как нужно показывать упражнения; каким тоном объяснять, что делается верно, а что нет.

Необходимо также приучать детей к ведению дневника, в котором они

записывают содержание тренировочных занятий и свои ощущения от выполненной работы.

В тренировочных группах обучающиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Учебным планом предусматриваются специальные часы на судейскую практику. Обучение судейству осуществляется во время проведения двусторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Задачи инструкторской и судейской практики:

– совершенствовать навыки в организации группы (построение, подача основных строевых команд);

– уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее;

– уметь организовывать и проводить занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами футбольных клубов;

– практика судейства в процессе тренировочных занятий, соревнований спортивной школы, муниципальных и городских соревнований.

2.1.4. Восстановительные мероприятия

Для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации обучающихся к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировочного занятия, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировочного занятия упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического

утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенные и психорегулирующие занятия, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать педагогическому коллективу спортивной школы.

Система **гигиенических факторов** состоит из следующих разделов:

– оптимальные социальные условия микросреды, быта, учёбы и трудовой деятельности;

– рациональный распорядок дня;

– личная гигиена;

– специализированное питание и рациональный питьевой режим;

– закаливание;

– гигиенические условия тренировочного процесса;

– специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировочном занятии футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.).

В её комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры-преподаватели и сами обучающиеся. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих обучающихся (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние обучающегося, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры-преподаватели должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для её улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряжённой учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

– создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

– повышать спортивную работоспособность;

– воспитывать организованность и сознательную дисциплину.

В связи с различными условиями жизни и учёбы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня.

Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определённое время;
- правильно чередовать учёбу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировочных занятий;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий, устанавливается с учётом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировочных занятий является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Питание юных футболистов необходимо строить с учётом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировочных занятиях и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50–60%), белков (15–20%) и жиров (20–30%). В дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при её приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряжённых тренировочных занятий. Во избежание интоксикации дополнительный приём витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

2.1.5. Соревновательная деятельность

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот, № мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен (таблица 13).

Базовый уровень подготовки (1, 2, 3 год обучения) (игроки 7–10 лет) однодневные

турниры проводят на площадках сокращенных размеров с облегченными (№ 4) мячами. На этом этапе соревнования направлены на освоение умений применять технические приёмы игры в рамках индивидуальных и групповых тактических действий. В соревнованиях такого типа футболистам 10 лет рекомендуется проводить не более 20 официальных игр за год.

С 11 лет юные футболисты переходят на поля стандартных размеров. Игры носят регулярный характер, и в них определяют победителей соревнований. На этом этапе тренеру-преподавателю необходимо обращать внимание на развитие быстроты выполнения технических приёмов во время игр и тренировочных занятий, а также на обучение быстроте и своевременности принятия тактических решений. В этом возрасте развитие футбольной личности гораздо важнее командных побед.

К 13–14 годам футболисты определяются по амплуа, их начинают привлекать в различные сборные (городские, муниципальные, национальные). В эти годы очень важно сохранить игровой потенциал и здоровье футболистов. Недопустимо перенасыщение календаря огромным количеством официальных игр. Как правило, страдают самые одарённые и талантливые футболисты. Лишние игры приводят к сокращению тренировочной работы, перетренированности, потере мотивации и нередко к нарушению здоровья и психологического состояния футболистов. Поэтому тренерам-преподавателям необходимо строго контролировать количество игр, проведённых каждым футболистом.

Таблица 10

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу

<table>
<tr><th>Возраст, лет</th><th>Продолжи-тельность игры</th><th>Размеры поля, м</th><th>Ворота, м</th><th>Мяч, №</th><th>Составы, чел.</th><th>Замены</th><th>Кол-во игр за год</th><th>Кол-во игроков в заявке</th><th>Этапы подготовки</th></tr>
<tr><td>7</td><td>2x15
+ 5 мин. перерыв</td><td>24x12</td><td>1x1,5</td><td rowspan="4">4</td><td>4x4
+ вратарь</td><td rowspan="7">С обратными заменами</td><td rowspan="4">Товари-щеские игры и турниры одногод-ков</td><td rowspan="2">20</td><td rowspan="9">Базовый уровень сложности</td></tr>
<tr><td>8</td><td>2x20
+ 10 мин. перерыв</td><td>40x20</td><td>3x2</td><td>5x5
+ вратарь</td></tr>
<tr><td>9</td><td>2x20
+ 10 мин. перерыв</td><td rowspan="2">min 60x40
max 68x45</td><td>5x2</td><td rowspan="2">8x8
+ вратарь</td><td rowspan="2">2 игры разными составами с офсайдами</td></tr>
<tr><td>10</td><td>2x25
+ 10 мин. перерыв</td><td>5x2</td><td>До 20 официальных игр</td></tr>
<tr><td>11</td><td>2x30
+ 10 мин. перерыв</td><td colspan="2" rowspan="5">стандартные</td><td rowspan="5">5</td><td rowspan="5">11x11</td><td>До 25 официальных игр</td><td rowspan="5">20 с офсайдами</td></tr>
<tr><td>12</td><td>2x30
+ 10 мин. перерыв</td><td>9 игроков</td><td>До 30 официальных игр</td></tr>
<tr><td>13</td><td>2x35
+ 10 мин. перерыв</td><td>9 игроков</td><td>До 30 официальных игр</td><td rowspan="2">Углубленный уровень сложности</td></tr>
<tr><td>14</td><td>2x35
+ 10 мин. перерыв</td><td>9 игроков</td><td>До 35 официальных игр</td></tr>
</table>

15	2х40 + 15 мин. перерыв				7 игроков	До 40 официальных игр	18 с офсайдами	

Таблица 11

Планируемые показатели соревновательной деятельности[2]

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы подготовки			
	Базовый уровень подготовки		Углубленный уровень подготовки	
	1, 2, 3 год	4, 5, 6 год	1-го года	2-го года
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	---	---	1	2
Основные	1	1	2	2
Всего игр	22	22	28	28

Контрольные (товарищеские) соревнования (игры) — товарищеские матчи, контрольные игры и неофициальные турниры.

Отборочные соревнования (игры) — официальные турниры, отборочные игры.

Основные соревнования (игры) — игры и соревнования, проводящиеся в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий (Первенство области по футболу и мини-футболу, Первенство России и т.д.).

Требования к участию в спортивных соревнованиях[3]:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.1.6. Тренировочные сборы

[2] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 года № 34 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол».Приложение 3.

[3] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 года № 34 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол». Раздел III.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Таблица №12

Перечень тренировочных сборов

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 года № 34 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол». Приложение 10)

N п/п	**Вид тренировочных сборов**	**Предельная продолжительность сборов по этапам подготовки (количество дней)**		**Оптимальное число участников сборов**
		Базовый ровень сложности (4,5,6 г.о. Углубленный уровень сложности 1,2 г.о.	**Базовый уровень сложности (1,2,3 год обучения)**	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	Определяется организацией
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	Определяется организацией
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	Определяется организацией
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, обучающихся на определённом этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, обучающихся на определённом этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приёма

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость, быстроту. *Акробатические упражнения.* Перекаты вперёд и назад в положении лёжа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (этап начальной подготовки). Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте (тренировочный этап).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 60 м. Высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 м) Челночный бег 3х10м, 4х10м, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40 см. Бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча (1 кг). Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересечённой местности (этап начальной подготовки). Бег на 30,60,100,400,500,800м . Кроссы от 1000 до 3000 м, 6-и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра (тренировочный этап).

Подвижные, спортивные игры, эстафеты – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряжённой учебно-тренировочной деятельности. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчёт», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», игры с различными предметами (неспецифическими и специфическими средствами футбола) (этап начальной подготовки). Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений (тренировочный этап).

Эстафеты встречные и круговые, с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без (этап начальной подготовки). Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов (тренировочный этап).

Спортивные игры по упрощённым правилам — мини-футбол (этап начальной подготовки). Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам) (тренировочный этап).

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учёта времени (этап начальной подготовки). Освоение одного их стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учёта времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду (тренировочный этап).

2.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъём функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создаёт базу для дальнейшего совершенствования.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости, координации движений.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития обучающихся задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время (игра). Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте.

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование осанки, профилактики плоскостопия. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, вполуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, сведение и разведение рук вперёд, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат (высота не более 30-40 см). Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Упражнения в парах — переталкивание, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой. Броски набивного мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правового и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Упражнения с гантелями, штангой: прыжки на одной и обеих ногах, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; с поворотом, прыжками вприседе и полуприседе.

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

2.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. *Упражнения для развития быстроты.* 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, сидя, лёжа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрам. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

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).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении (челночный бег).

Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью, 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).

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

2. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.

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

Толчки плечом партнёра. Борьба за «мяч».

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа - передвижения на руках вправо, влево, по кругу; в упоре лёжа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в бросках и ловле

набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. *Упражнения для развития специальной выносливости*. 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, с сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

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

4. *Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90°. 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 вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча, 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.

Для вратарей**.** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотом. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега.

2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.[4]

Таблица 13

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки			
	Базовый уровень подготовки		Углубленный уровень подготовки	
	1, 2, 3 год обучения	4, 5, 6 год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 – 11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 – 11

[4] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 №34 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. Приложение 3.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22-28	22-28	26 - 34	31-39
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6	5 - 8	5 – 8

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.[5]

3.1.1. Нормативно-правовые основы организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 №34).

Образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, также руководствуются следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- приказом от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
– приказом от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
– приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

3.1.2. Лица, проходящие обучение

Контингент образовательной организации — обучающиеся, зачисленные в образовательную организацию и осваивающие дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта (далее — обучающиеся) (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125).

Обучающийся имеет право на:
- освоение Программы по виду спорта футбол;
- пользование объектами спорта организации, реализующей Программу, необходимое медицинское обеспечение, материально-техническое обеспечение, в

[5] Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации». Пп.1.1, 3.2.

том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации.

Обучающийся обязан:
- исполнять обязанности, возложенные на него локальными нормативными актами организации, реализующей Программу;
- выполнять указания тренера-преподавателя, тренеров-преподавателей организации, осуществляющей реализацию Программы, соблюдать режим, выполнять в полном объёме мероприятия, предусмотренные Программой, своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с Федеральным законом, выполнять по согласованию с тренером-преподавателем, тренерами-преподавателями указания врача;
- бережно относиться к имуществу организации, осуществляющей реализацию Программы;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей реализацию Программы, либо своему тренеру-преподавателю, тренерам-преподавателям о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью обучающегося либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка;
- исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, осуществляющей реализацию Программы.

3.1.3. Медицинское обеспечение тренировочного процесса

Медицинское обеспечение ведётся в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённым приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010г. №613н, и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

– периодические медицинские осмотры;

– углубленное медицинское обследование занимающихся не менее двух раз в год;

– дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

– санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

Лицо, желающее пройти обучение по Программе, может быть зачислено в организацию, осуществляющую реализацию Программы, только при наличии медицинской справки, подтверждающей допуск к занятиям избранным видом спорта.

3.1.4. Система психологического сопровождения тренировочного процесса

Главной задачей в тренировочных занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно тренировочная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапе начальной подготовки и тренировочном (до 2-х лет) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет) является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторное, аутогенное и психорегулирующее тренировочное занятие.

К *комплексным* – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки обучающихся делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных футболистов. Правильный выбор и успешное применение методов воспитания зависят:

– от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к обучающимся;

– от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения обучающегося в коллективе;

– от коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

1) воспитание личностных качеств (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования;

3) формирование из группы игроков сплочённой команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнёрам лучшие варианты игровых действий. Но партнёры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объёму и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведёт команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировочных занятий нет, образ жизни футболистов всё равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

– уверенностью;

– способностью ставить перед собой цель, знать, как её достигнуть и, в конце концов, добиваться этого;

– стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;

– способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;

– умением сотрудничать с тренером-преподавателем и с партнёрами;

– истинным профессионализмом;

– быть генератором создания «командного духа»;

– способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;

– готовностью выполнить большие нагрузки;

– умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;

– стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами-преподавателями в серии последовательных заданий:

– научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одно тренировочное занятие), но и на перспективу;

– научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнёров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

– научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнёра», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надёжности, но и на уровне проявления свойств внимания, памяти и мышления.

3.1.4.1. **Психорегуляция** (регуляция психических состояний)

Регуляция - воздействие на функционирование организма обучающегося с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов.

Виды регуляции: гетерорегуляция (вмешательство извне) и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

1) Коррекция динамики усталости:

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение занимающегося рациональным приёмам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия (электронаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определённой силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений);
- специальные пленэрные (живопись, передающая естественное освещение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно

наблюдаемые в природе) аудио- и видеосеансы.

2) Снятие избыточного психического напряжения:

Стратегия десенсибилизации (уменьшения чувствительности организма к повторяющемуся воздействию) - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

- предстартовая лихорадка, вызываемая непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки и т.п. Наиболее эффективное средство — внушение, достижение состояния занимающегося, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию;
- избыточное волнение в ходе соревнования. Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приёмов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействие, основанное на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировочных занятий:

1) Аутогенное тренировочное занятие – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом (оказывающим успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций), предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 году.

Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека;
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведёт к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

2) Психурегулирующее тренировочное занятие - вариант аутогенного тренировочного занятия (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированного к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечное тренировочное занятие направлено на совершенствование двигательных представлений за счёт сосредоточения внимания и обеспечения

сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторное тренировочное занятие - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировочное занятие;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировочных занятиях и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний обучающихся перед соревнованиями.

3) Преодоление состояния фрустрации (состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели).

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена. Основное средство – саморегуляция.

Стратегия - быстрый переход:

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение занимающемуся уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

3.1.4.2. Релаксация (снятие психического напряжения)

Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое. Релаксация - состояние, противоположное напряжению. Поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторомн.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 минут после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности, а релаксация улучшает эти показатели;
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости.

Самый надёжный для занимающихся метод - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи: научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально

удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех; освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировочных занятиях; внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

3.1.4.3. Другие методики

В психогигиеническими деятельности с обучающимися используется ряд других методик:
- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.;
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка;
- дыхательные упражнения;
- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений.

3.1.5. Методика организаций занятий по этапам (периодам) подготовки[6]

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет. Срок реализации — 8 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 2 года[6].

Этапы (периоды) подготовки:

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

– 1-й, 2-й, 3-й года обучения (срок обучения 3 года);
– 4-й, 5-й, 6-й года обучения (срок обучения 3 года);

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

– 7-й, 8-й года обучения (срок обучения 2 года).

На базовый уровень сложности обучения зачисляются обучающиеся общеобразовательных организаций, достигшие 7 лет, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта — футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Группы углубленного уровня обучения комплектуются из числа одарённых и способных к спорту детей и подростков, прошедших базовый уровень сложности, выполнивших нормативные требования по общей физической и

[6] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». П.20.

специальной подготовке и выполнивших требования III юношеского разряда.

Формы организации тренировочного процесса[7]

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

– групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
– тренировочные сборы;
– участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
– инструкторская и судейская практика;
– медико-восстановительные мероприятия;
– тестирование и контроль.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся следующей продолжительности:

- на базовом уровне сложности 1, 2, 3 годов обучения до 2 часов;
- на базовом уровне сложности 4, 5, 6 годов обучения до 3 часов;
- на углубленном уровне сложности 1, 2 годов обучения до 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.[8]

Начало учебного года - 1 сентября, окончание — 31 августа.

Годовой календарный учебный график предусматривает[9]:

– график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
– занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам);
– минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учёта проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);
– участие в соревнованиях;
– самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального здания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
– промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией с учётом благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможности использования спортивных сооружений.

---

[7] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 №34 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

[8] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Пункт 5.

[9] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Планирование тренировочного процесса[10]

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл — 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Порядок организации соревновательной деятельности[11]

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, реализующей Программу, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана тренировочных занятий;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся направляется организацией, реализующей Программу, на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта футбол (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного

---

[10] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

[11] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 №34 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Порядок организации проведения учебно-тренировочных сборов

При проведении учебно-тренировочных сборов организации рекомендуется:
- утверждать персональные списки обучающихся и других участников учебно-тренировочных сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы тренировочных занятий обучающихся, планы работы по научному сопровождению, медицинскому обеспечению, мероприятиям по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы с обучающимися);
- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению Программы;
- привлекать тренерско-преподавательский состав и других специалистов, назначать начальника учебно-тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров-преподавателей);
- утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, реализующей Программу, нормативными правовыми актами публично-правовых образований;
- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на учебно-тренировочных сборах и учёта выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерско-преподавательским составом предлагается разрабатывать следующие документы, утверждаемые распорядительным актом организации (приказом руководителя):
- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объёма тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания Программы на весь период тренировочных сборов;
- распорядок дня обучающихся;
- журнал учёта проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

При направлении обучающихся, не достигших возраста 18 лет, на спортивные соревнования, учебно-тренировочные сборы и иные мероприятия рекомендуется направлять для их сопровождения тренера-преподавателя или другого представителя за счёт средств командирующей организации или волонтёра (в том числе являющегося законным представителем ребенка), заключив с ним соответствующий гражданско-правовой договор.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Занятия футболом сопряжены с риском повышенного травматизма. Для того, чтобы свести такой риск к минимуму, обучающиеся должны соблюдать элементарные правила техники безопасности. Причинами травм могут быть

нарушение и несоблюдение соответствующих организационных и медицинских требований, санитарно-гигиенического режима со стороны тренера-преподавателя или обучающихся при проведении занятий. Тренер-преподаватель обязан обеспечить выполнение правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий по футболу. Он должен уметь проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий. На занятиях необходимо придерживаться определённых правил, обязательных для всех обучающихся. Это, прежде всего, чёткая организация тренировочного процесса и высокая дисциплина всех обучающихся. Эти правила подразделяются на три раздела:

- контроль здоровья обучающихся;
- правила поведения на занятиях и соревнованиях;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Контроль здоровья обучающихся

При занятиях футболом обучающиеся обязаны на начало учебного года предоставить справку от врача. В справке врач должен указать, что подросток практически здоров и может заниматься футболом. Тренер-преподаватель обязан проверить справку. Обучающиеся проходят медицинский осмотр не менее 2 раз в год. В случае если обучающийся проигнорировал требования по медицинскому контролю, он должен быть предупреждён тренером-преподавателем о возможном отстранении от занятий. Тренировки под личную ответственность родителей (законных представителей) **не допускаются.**

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача.

В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

В спортивном зале должны иметься носилки. Персонал и педагог дополнительного образования должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Правила поведения на занятиях

Правила поведения на занятиях регламентируются инструкцией по технике безопасности для занятий футболом (приложение).

Запрещается обучающимся находится на футбольном поле или в спортивном зале без тренера-преподавателя. Обучающиеся должны быть отмечены в день посещения занятий в журнале.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм

В целях сохранения здоровья, профилактики возможных заболеваний, особое внимание уделяется соблюдению санитарно-гигиенических норм.

Санитарно-гигиенические нормы отражены в Санитарно-эпидемиологических правилах и нормах Сан ПиН 2.4.4.3172-14. Систематическое несоблюдение установленных правил может быть основанием для прекращения занятий в школе.

3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица 14

Нормативы max объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1, 2-й год	3, 4-й год	5, 6-й год	7, 8- й год
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5
Количество часов в год	276	368	460	497
Количество тренировок в год	138	184	230	230

Таблица 15

Определения объёма недельной тренировочной нагрузки (в академических часах)[12]

Этап	Период	Max объём тренировочной нагрузки (час/неделя)
Базовый уровень подготовки	1, 2 год обучения	6
	3, 4 год обучения	8
	5, 6 год обучения	10
Углубленный уровень сложности	7, 8 год обучения	12

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в сроки, определённые календарным учебным графиком.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен или тестирование.

[12] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1.

Для оценки уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют контрольные упражнения (тесты), которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества).

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на базовый уровень сложности

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	**Девушки**
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег 1000 м	Бег 1000 м

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе углубленного уровня сложности

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	**Девушки**
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений ОФП и СФП не менее, чем на 75% и имеет спортивный разряд. Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающегося на следующий период (год) обучения.

Итоговая аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений по ОФП и СФП не менее, чем на 75%, и имеет спортивный разряд.

По окончании обучения по Программе и на основании результатов итоговой аттестации и экзамена педагогический совет принимает решение о выдаче свидетельства об окончании спортивной школы.

4.2. Методические указания по организации аттестации обучающихся: промежуточной - после каждого этапа (периода) обучения) - и итоговой - после освоения Программы

Для проведения контрольных испытаний выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года на наиболее ответственных этапах подготовки.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приёма контрольных испытаний. Описание условий их выполнения заранее доводится до сведения обучающихся (вывешено на стенде).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и комплектовании групп по годам обучения.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Перспективные обучающиеся по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на программу спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Для перевода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях[13]:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

[13] Приказ от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Требования к минимуму содержания Программ по командным видам спорта.

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

– овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

– приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;

– развитие специальных психологических качеств;

– обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

– освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

– выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области специальной физической подготовки:

– развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

– повышение индивидуального игрового мастерства;

– освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

– повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

–

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минспорта России от от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).
3. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 года № 34 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол». «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
4. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского. - М. Терра - Спорт, Олимпия пресс. 2004.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
7. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегрального курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М. 2011.
8. Жан – Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 2006.
9. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов //Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
11. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
12. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
13. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод.пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водянникова. – М.: Советский спорт, 2012.
14. Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010.
15. Уроки футбола для молодёжи. Обучение с базовых задач. Матч 11 на 11. Часть 2. Игроки 12-13 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010.
16. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Распределение основных задач внутри команды. Часть 3. Игроки 14-15 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010.
17. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Учиться играть командой. Побеждать командой. Часть 4. Игроки 16-19 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики избранного вида спорта (дисциплины)

http://www.rfs.ru (Российский футбольный союз)
http://news.sportbox.ru›Futbol›video (футбольное видео)
http://championat.com›video›football (онлайн видео)
http://video-uroki-online.com (скоростная тренировка футболистов)

5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1) http://www.consultant.ru (КонсультантПлюс):
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации »;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации 19.01.2018 года № 34 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол». «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

2) http://www.minsport.gov.ru/sport/(Министерство спорта Российской Федерации):
- http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/ (Всероссийский реестр видов спорта)
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг. http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

3) http://bmsi.ru (Библиотека международной спортивной информации).

4) http://www.rfs.ru/motretvideo.com (Российский футбольный союз).

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по футболу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком, твердом или неровном поле (покрытии);
- слабо закрепленные ворота, крючки для сетки;
- выполнение тренировочного задания без разминки.

1.3. Раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приёмов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по футболу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кеды, бутсы, кроссовки).

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Ворота, стойки, ограждения стен должны быть без острых углов.

2.4. Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.5. Проверить состояние здоровья обучающихся перед тренировочным занятием.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.

3.4. Для избежания травмы надкостницы проводить занятия в щитках, шипы должны соответствовать стандарту.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. При ударах по воротам не стоять на траектории полёта мяча.

3.7. При использовании вспомогательных средств (стойки, малые ворота, барьеры) соблюдать меры предосторожности.

3.8. При силовых единоборствах контролировать правила игры в футбол.

3.9. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.