

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШ «Юность»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУ ДО СШ «Юность»

от «15» 08 2023 г. № 88



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

Срок реализации программы 10 лет

Составители:
Потапкина Татьяна Леонидовна,
заместитель директора по
спортивной и методической работе,
Долматов Сергей Владимирович,
тренер-преподаватель,
Талдыкин Андрей Юрьевич,
тренер-преподаватель
Тимофеев Сергей Юрьевич,
тренер-преподаватель

г. Зеленогорск,
2023 г.

Содержание программы

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика программы	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	5
2.2.	Объем программы	5
2.3.	Виды (формы) обучения	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	6
2.5.	Режим учебно-тренировочной работы	7
2.6.	Календарный план воспитательной работы	8
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
3.	Система контроля	17
3.1.	Требования к результатам прохождения программы	18
3.2.	Оценка результатов освоения программы	19
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	20
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	23
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
4.2.	Учебно-тематический план	36
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	37
6.	Условия реализации программы	48
6.1.	Материально-технические условия	48
6.2.	Кадровые условия	48
6.3.	Информационно-методические условия	49
	Приложение № 1	50
	Содержание программного материала. Теоретическая подготовка	
	Приложение № 2	54
	Учебно-тренировочные мероприятия	
	Приложение № 3	56
	Объем соревновательной деятельности	
	Приложение № 4	57
	Техника безопасности при занятиях футболом	
	Приложение № 5	60
	Планы-конспекты недельного цикла учебно-тренировочной работы с группами начальной подготовки (образцы)	
	Приложение № 6	100
	Упражнения с преимущественным обучением выполнения передач различных видов и формирования индивидуальной технико-тактической подготовки (ТТП)	

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Юность» (далее – учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее – ФСПП).

Учреждение вправе реализовывать Программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

2. Программа разработана и реализуется на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- получения ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в футболе);
- подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

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, в первую очередь по группе командно-игровых видов спорта.

Программа разработана с учётом сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по группе командно-игровых видов спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола 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;
- интегральная подготовка;
- большой объем соревновательной деятельности.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

II. Характеристика Программы

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, желающие заниматься футболом, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением об организации и проведении приема и дополнительного набора детей для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол», основании отказа в приеме, перевода, отчисления, восстановления обучающихся, утвержденном приказом Учреждения.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение обучающиеся, зачисленные в Учреждение и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2.1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, устанавливаются в соответствии с ФССП:**

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП (минимальной наполняемости группы).

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод спортсменов на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки.

2.2. **Объем Программы** для каждой учебно-тренировочной группы на учебный год определяется с учетом этапа и года спортивной подготовки, уровня физической подготовки обучающихся и материально-технических возможностей учреждения:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом ФССП.

2.3. **Основными видами (формами) обучения** при реализации Программы являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- теоретические занятия в виде бесед тренеров - преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с учебно-тематическим планом (приложение № 1 к Программе);

- учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 2 к Программе);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 3 к Программе);
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план включает в себя следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка;
- самостоятельная работа.

Годовой учебно-тренировочный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до кандидата в мастера спорта.

В процессе реализации годового учебно-тренировочного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается в период организации и проведения летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей; участием обучающихся в тренировочных мероприятиях, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями; самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки (в том числе во время отпуска тренера-преподавателя и в праздничные выходные дни). В этот период индивидуальные задания (самостоятельная работа) даются обучающимся в размере не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

В период проведения самостоятельной работы обучающимися решаются следующие задачи:

- формирование и развитие спортивных способностей детей;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- усиление работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов.

Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

Объемы разделов, таких как инструкторская и судейская практика, системы контроля, восстановительные мероприятия, самостоятельная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	7-9	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-8	7-8	10-12
4.	Техническая подготовка	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32

Указанные объемы тренировочного процесса позволяют вносить корректирующие изменения в тренировочный план, учитывая особенности подготовленности спортивных команд.

2.5. Режим учебно-тренировочной работы

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Физические нагрузки

обучающихся назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья, в соответствии с нормативами физической подготовки.

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

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительного второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы.

Также к работе допускается привлечение дополнительно тренера-преподавателя по подготовке вратарей.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах 60 минут: 45 минут – непосредственно учебно-тренировочное занятие, 15 минут – восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка.

с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией СШ по предоставлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установления санитарно-гигиенических норм.

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

2.6. Воспитательная работа с юными футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана, включающего в себя гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание. Необходимо предусмотреть связь с родителями футболиста, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники.

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Наиболее важным в формировании футболиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, к общественно-полезному труду. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми.

В воспитательной работе важное место занимает самовоспитание юного футболиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> • практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; • приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; • формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> • освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; • составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; • формирование навыков наставничества; • формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; • формирование склонности к педагогической работе
2.	Здоровьесбережение	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> • формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);

	жизни	<ul style="list-style-type: none"> подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)
3.	Патриотическое воспитание обучающихся	
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия закрытия награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> • формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; • развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; • правомерное поведение болельщиков; • расширение общего кругозора юных спортсменов
--	---	--

Календарный план воспитательной работы реализуется в течение всего учебного года.

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, разрабатывается с учетом возраста обучающихся и этапа спортивной подготовки. При реализации данного плана используются следующие термины:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал

команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета опроведении мероприятия: сценарий/программа/фото/видео
	Теоретическое занятие по теме «Ценности спорта, честная игра»	1 раз в год	С использованием мультимедийного оборудования
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство)	1 раз в квартал	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через

	с международным стандартом «Запрещенный список»)		сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	2 раза в год	Проведение викторины в преддверии участия в соревнованиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для тренеров-преподавателей по вопросам «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	

	культуры»		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета опровержении мероприятия: сценарий/программа/ фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина «Играй честно»		Проведение викторины перед участием в соревнованиях
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей по вопросам «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	
	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрание можно проводить в онлайнформате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

мастерства			Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар по вопросам «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», Подача запроса на ТИ», Система АДАМС»	1-2 раза в год	

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочного занятия и судейства соревнований. Она проводится спортсменами тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Содержание инструкторской и судейской практики входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в футболе;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры футболистов;
- умение определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- умение составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- умение составить конспект занятия и провести его со спортсменами младших групп под наблюдением тренера;
- умение вести судейскую документацию;
- участие в судействе учебных игр совместно с тренером;
- судейство учебных игр в качестве помощника.

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

Главная задача медицинского контроля – обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Медицинский контроль призван исключить все условия, при которых могут проявляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм обучающихся. Медицинский контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания обучающихся.

Контроль состояния здоровья, допуск к участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками Учреждения, врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства должны ежегодно

проходить углубленное медицинское обследование, по результатам которого осуществляется допуск к занятиям.

Для оперативного контроля состояния здоровья обучающихся и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска к тренировочным занятиям и соревнованиям осуществляются текущие медицинские наблюдения. Заключение о состоянии здоровья каждого обучающегося позволяет тренеру-преподавателю более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Врачебное заключение обсуждается с тренером-преподавателем, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

Психологический контроль

Цель психологического контроля - определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Психологический контроль организуется и проводится специалистом спортивной психологии посредством психодиагностики. Он дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годового тренировочного цикла, состояния здоровья футболистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным

чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
 - строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья футболиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электричество, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Эффективным средством восстановления и лечения травм в футболе служит массаж - общий, сегментарный и точечный.

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику футболиста и ведут к снижению его работоспособности. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у футболистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр.

В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В футболе чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность).

III. Система контроля

Контроль является составной частью подготовки юных футболистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о текущем состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в футболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как более доступному и информативному. Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности футболистов (оценка физической

подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

3.1. **Результатом освоения Программы** является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в различных видах спортивной подготовки:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта «футбол»;
- специальная физическая подготовка.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта (футбола);
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила футбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; Федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные 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 футболом.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

В области избранного вида спорта (футбола):

- овладение основами техники и тактики футбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение 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 футболу.

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.

3.2. **Оценка качества образования по Программе** производится на основе и с учетом требований контрольных нормативов ФССП по виду спорта «футбол» и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по футболу (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапу обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил зачетные требования в каждой предметной области.

Обучающиеся, успешно выполнившие все аттестационные (переводные) требования, переводятся на следующий год обучения (или зачисляются на следующий этап подготовки). Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе того же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении нормативов, таким обучающимся предлагается перейти на обучение по общеразвивающей программе.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по футболу, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения (11 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года.

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия. Утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Кроме практической части обучающиеся всех этапов сдают зачет по теоретической подготовке в виде опроса. Темы для опроса (приложение № 1) выбираются на основании учебных планов.

Показатели испытаний регистрируются в журнале и протоколе аттестационной комиссии.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (приложение) принимаются упражнения и нормативы ФССП по футболу.

Решение о переводе обучающегося на следующий эта и год обучения Программы принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя в случае, если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке;
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденном приказом Учреждения.

Для оценки эффективности деятельности на различных этапах используются следующие критерии:

- спортивные результаты спортсменов в соревнованиях;
- разрядные требования;
- нормативы спортивной подготовленности (оцениваются с учетом темпов биологического развития и гендерных различий в функционировании физиологических механизмов).

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

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
					9,30	10,30

12.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
						6,5
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
					8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
					11,60	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
					5	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27

2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более
			2,60 2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления	с	не более
			7,80 8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более
			10,00 10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее
			5 4
2.5.	Передача мяча в «коридор»	количество попаданий	не менее
			5 4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее
			8 6
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (период до трех лет)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40

2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор»	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

Система спортивной подготовки юных футболистов представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности по общей физической подготовке, специализированной подготовке, участие в соревнованиях и тренировочных сборах. На всех этапах обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма обучающихся и их двигательного потенциала. Общая направленность многолетней подготовки от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для футболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Весь процесс многолетней подготовки футболистов подразделяется на следующие этапы: начальная подготовка, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства. Каждый этап имеет свою направленность и на нем решаются определенные задачи.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям по футболу;
 - формирование стойкого интереса к занятиям футболом;
 - всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей,
 - укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
 - овладение основами соревновательной деятельности по футболу.

Тренировочный этап состоит из 2 периодов (базовой подготовки и спортивной специализации)

Задачи периода базовой подготовки:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приемами техники футбола и их совершенствование в усложненных условиях;
- изучение индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Задачи периода спортивной специализации:

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- заучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Этап совершенствования спортивного мастерства решает следующие задачи:

- развитие специальных физических качеств;
- совершенствование ранее освоенных технических приемов в игровых условиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;
- дальнейшее совершенствование соревновательной деятельности.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется подбор средств и методов, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на основе этого производится построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

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

Физическая подготовка

Обучение юных футболистов двигательным действиям и воспитание необходимых физических качеств осуществляется средствами физической подготовки: общей и специальной. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на качества и функциональные системы, которые отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Исходя из выше сказанного средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации, для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Этап начальной подготовки

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточнопроходным методами);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, скакалки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперёд, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперёд, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазанье по канату, шесту;
- приседание и выпрыгивания вверх на одной, двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);
- приседания с отягощением (партнером);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- старты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты.

Упражнения для развития ловкости (элементы акробатики):

- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;
- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов;

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка;
- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- плавание;
- туристические походы;

- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось - поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами.

Тренировочный этап

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья, развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма. Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Усложняются упражнения, увеличивается вес отягощений. Расширяется круг подвижных и спортивных игр. Применяются упражнения из других видов спорта.

- Строевые упражнения.
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- Общеразвивающие упражнения без предмета.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Упражнения на растягивание и расслабление.
- Общеразвивающие упражнения с предметом.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Упражнения из акробатики.
- Легкоатлетические упражнения: бег на 60, 100, 400 м; прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метание.
- Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, футбол.

Подвижные игры и эстафеты.

- Плавание: плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущих этапов подготовки.

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, специальная выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества, ловкость) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в футболе мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения для технической подготовки

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, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения под уклон 3-5 градусов.

Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег.

Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча.

Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов).

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

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

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

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, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) 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.

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам.

Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Разнообразные прыжки со скакалкой.

Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами.

Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

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

Толчки плечом партнера. 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 лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

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

(повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей.

Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин 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 90-180 градусов.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Эстафеты с элементами акробатики.

Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Перевероты в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках.

Из стойки на руках кувырок вперед.

Кувырок назад через стойку на руках.

Переверот вперед с разбега.

5) Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя

ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

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

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед/назад, направо/налево/кругом, переступая, на одной ноге).

Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка содержит: изучение техники выполнения упражнений, знакомство с вариантами ведения тактической борьбы в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, демонстрируются наиболее показательные моменты соревнований ведущих спортсменов с последующим анализом.

Этап начальной подготовки

Техническая подготовка

1. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному, прыгающему и катящемуся мячу. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

2. Удары по мячу головой. Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель.

3. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

4. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

5. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

6. Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных 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 партнеру, 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 партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

Тренировочный этап Период базовой подготовки (1-3 год)

Техническая подготовка

1. Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

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

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

3. Удары по мячу головой. Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

4. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

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

6. Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

7. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

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

Вбрасывание мяча на точность и дальность.

9. Техника вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

2. Групповые действия. Взаимодействие с партнерами 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 партнера. 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 пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

Период спортивной специализации (4-5 год)

Техническая подготовка

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

2. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

3. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с

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

4. Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

5. Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

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

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

7. Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

8. Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

9. Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока при обороне ворот. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствовать различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствовать приемы, способы и разновидности ударов по мячу ногой и головой, остановок, отбора мяча с учетом игрового амплуа, задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника вратаря. Совершенствовать технику владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника

Групповые действия. Совершенствовать до автоматизма взаимодействия игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывать новые комбинации. Уметь быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствовать организацию противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствовать игру в обороне по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков и тактику ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря. Совершенствовать тактические способности и умения в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных футболистов проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса и является важной составляющей системы подготовки футболистов. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную (подготовка к конкретному соревнованию).

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных футболистов и служит решению следующих задач:

- воспитание личностных качеств обучающихся;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нём;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств. В процессе подготовки чрезвычайно важно формировать характер и личностные качества (убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность футболу). Так как моральный облик зависит от общего уровня развития, следует постоянно нацеливать обучающихся на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно воздействовать на формирование личностных качеств.

Формирование спортивного коллектива. Чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования коллектива и здорового психологического климата тренер должен иметь индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды и направлять их деятельность в интересах коллектива.

Воспитание волевых качеств. Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности юного футболиста. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности используются упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности.

Выдержка и самообладание. Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества футболиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до игры и в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры, что отрицательно влияет на результаты выступления команды. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями. Следует поощрять обучающихся, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность воспитываются в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где юному футболисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество в решении сложной игровой задачи. Соблюдение футболистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. На установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому футболисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым футболистом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия. Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество юного футболиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих

техничко-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение мяча, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства футболиста. Важное значение в игровой деятельности футболиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности футболиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - мячом, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения техничко-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения техничко-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания. Эффективность игровой деятельности футболистов зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстромеменяющихся игровых ситуациях футболист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. Для развития способности распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в два мяча.

Развитие оперативно-тактического мышления происходит с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями помогает футболисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у футболистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Психологическая подготовка к конкретному матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча;
- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом;
- формирование твердой уверенности в своих силах для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером-преподавателем на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке план доводится до юных футболистов, при этом игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально обучающимся можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление отрицательных эмоций с помощью самоприказа,

ПОДГОТОВКИ									
Основы тактики и тактической подготовки	-	-	-	+	+	+	+	+	+
Характеристика физических качеств и методика их воспитания	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Организация соревнований по футболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Требования техники безопасности при занятиях футболом. требования к оборудованию. инвентарю и спортивной экипировке	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разработка плана предстоящей игры	-	-	-	+	+	+	+	+	+
Установка и разбор игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общая физическая подготовка	30	40	58	68	74	81	94	125	121
Развитие основных физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Освоение комплексов физических упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Укрепление здоровья. повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка	120	145	178	182	200	218	146	158	94
Интегральная подготовка	74	109	145	125	125	137	204	224	254
Медицинские. медико-биологические. восстановительные мероприятия	7	12	17	21	23	24	65	66	75
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	16	17	18	22	25	28
Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	42	46	66	83	103
Участие в соревнованиях	-	-	-	36	46	50	51	67	103
Самостоятельная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система контроля и зачетные требования	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ИТОГО	234	312	416	520	572	624	728	832	936

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Многолетняя подготовка спортсменов – это единый процесс, основанный на следующих методических принципах:

- **принципе комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса;

- **принципе преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки для обеспечения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей общей физической и специальной подготовленности;

- **принципе вариативности**, который предполагает вариативность программного материала для практических занятий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с

задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе программных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения часов. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, футбола, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике в футболе, методике судейства соревнований. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Формы занятий определяются в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества. Сенситивные периоды характеризуются высоким приростом двигательных или иных качеств, на которые осуществляется тренировочное воздействие. Знание временных диапазонов с различными темпами прироста минимизирует временные затраты по воспитанию различных качеств, что положительно отражается на эффективности тренировочного процесса.

Таблица примерных благоприятных периодов
для развития различных качеств в подготовке футболиста

Качества	Возраст, лет								
	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Составляющие физической подготовки									
Быстрота движений	+++	+++	+	+	+	+	+	+	+
Скорость бега	+++	+++	++	++	+++	+++	+	+	+
Скоростно-силовые	+	+	++	+	+	++	+++	+++	+
Общая выносливость	+	+++	+++	++	++	+++	+++	++	+
Скоростная выносливость	+	+	+	+	+	+++	+++	+	+++
Гибкость	+	++	++	+	+	++	++	+	+
Координация-ловкость	++	+++	+++	+++	+	+++	+++	+	+
Абсолютная сила	+	+	+	+	++	+	++	+	+++
Силовая выносливость (динамическая)	++	++	++	+++	+++	++	+	+	+
Специальная сила (удар на дальность)	+	+	+	+	+	+++	+	+++	+
Сила удара по мячу				++	+	+	+++		
Составляющие технической подготовки									
Обучение технике (точность, чувствительность)	++	++	++	++	+	+	+	+	+
Обучение технике (быстрота, точность)	+	+	+	++	++	++	++	+	+
Обучение технике (сила, выносливость)	+	+	+	+	+	+	++	++	++
Специальная ловкость	+	++	++	++	++	+	+++	+	++
Дифференциация мышечных усилий			+++	+++	+	+	+++	+++	+++
Кинестетическая чувствительность						+++	+++		
Составляющие тактической подготовки									
Быстрота оперативного мышления			+++	+++	+++	+	+	+	+
Точность оперативного мышления			+	+	+++	+++	+++		
Объем внимания			+	+	+++	+++	+++	+++	+++
Переключение внимания			+++	+++	+	+	+	+	+
Распределение внимания			+++	+++	++	++	++	++	++
Устойчивость внимания			+	+	+++	+++	+	+	+
Сенсомоторная координация			++	++	+	+	+++	+	+
Скорость приема и переработки информации			+	+	++	++	+	+	+
Реакция прогнозирования			++	++	+++	+++	+	+	+
Реакция на движущийся объект			+	+	+	+++	+++		

+ периоды с малыми темпами прироста

++периоды с быстрыми темпами прироста

+++ периоды с высокими или максимальными темпами прироста

Нельзя забывать об отстающих качествах, их развитию также должно уделяться внимание. Следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Необходимо также учитывать фенотипическую изменчивость и генетическую детерминированность различных физических и физиологических качеств. Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Наследуемость основных морфологических признаков

Признак	Наследуемость
Длина тела, верхних и нижних конечностей	Высокая
Длина тела, верхних и нижних конечностей	Высокая
Ширина плеча и таза	Значительная
Окружность шеи, предплечья, бедра, голени	Средняя
Масса тела	Значительная
Соотношение БС (быстрых) и МС (медленных) мышечных волокон	Высокая

Наследуемость основных двигательных качеств

Качество	Наследуемость
Быстрота простых движений реакции	Высокая
Быстрота простых движений	Значительная
Максимальная статическая сила	Значительная
Максимальная динамическая сила	Средняя
Скоростная сила	Значительная

Спортивная тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными футболистами первые годы не должны быть ориентированы на достижение занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности обучающихся и их физическим развитием.

На этапе начальной подготовки основными средствами являются:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

–упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки футболистов.

Особенности обучения.

Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Мальчики 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники футбола. Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Применение на начальном этапе упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях доступно для мальчиков этого возраста в ограниченных составах – 3х3, 4х4, 5х5 человек и на малых игровых площадках – 20х30м и 30х50м.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умения взаимодействовать с партнерами. До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости. В начальной подготовке используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

В возрастных группах 8-9- и 9-10-летнего возраста регулярные соревнования отсутствуют. Проводятся краткосрочные турниры, при этом количественный состав участвующих команд и их степень подготовленности различные. Игры, как правило, проводятся на полях уменьшенных размеров и каких-либо задач получения спортивного результата не ставится. Основное внимание уделяется технико-тактической подготовке.

Тренировочный этап

Основные средства тренировки:

–общеразвивающие упражнения;

–комплексы специально подготовительных упражнений;

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;
- подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки.

Физическая подготовка на тренировочном этапе становится более целенаправленной. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства.

Тренировочный этап (период базовой подготовки)

В работе с юными футболистами 11-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Принимаются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения в равновесии, прыжки.

Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются, в основном, целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

Тренировочный этап (период спортивной специализации)

В возрасте 13-15 лет скорость повышается благодаря восстановлению скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15 с) в виде нескольких серий

с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощением до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 с с ЧСС 160-170 уд/мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин).

В старших тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

Этап совершенствования спортивного мастерства

В группах спортивного совершенствования вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. Упражнения подбираются:

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

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

Направленность нагрузки				
Компоненты нагрузки	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости
1	2	3	4	5
Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	95-100% от максимальной	максимальное
Продолжительность упражнений	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд/мин	от 20 сек до 22,5 мин	Бег 20-70 м до 6-8 сек	Бег на 15-60 м от 2,5 до 7 сек
Интервалы отдыха между повторениями	от 1,5 до 3-4 мин	Сокращаются от 4-6 мин до 2 мин	До 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	до полного восстановления, чтобы не падала скорость
Характер отдыха	Малоинтенсивная работа	ходьба	ходьба	ходьба, малоинтенсивная работа
Число повторений	Не должно приводить к	3-4 повторения в серии	4-5 повторений в серии	от 8-10 повторений в

	накоплению пульсового долга			серии
Интервалы отдыха между сериями	-	от 15 до 25-30 мин	до 8-10 мин	до 10 мин

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка - занятие продолжительностью 2 - 3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением. По тактической подготовке - упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка - занятие продолжительностью 1,5 - 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях). В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3х2 4х3 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка - занятие продолжительностью 45 - 90 мин с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений). В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов.

Основной формой тренировочного процесса являются тренировочные занятия. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач на этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двухсторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры и т.д. Большое внимание уделяется подготовке сдачи нормативов, установленных для данной группы.

В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две-три задачи. При составлении комплексных уроков для юных футболистов не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Среди средств физической подготовки, значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, тренажерами.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных футболистов технике и тактике футбола. Основным средством ее являются специальные подготовительные упражнения. Большую роль эти упражнения играют на начальном этапе. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц рук, туловища, ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, ловкость и специальную гибкость. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей техники игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических, для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия.

Периодизация тренировочного процесса

На начальном этапе построение подготовки с позиции периодизации нецелесообразно. Весь программный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки. Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл. Для этого этапа характерно включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр.

Периодизация тренировки преследует цель - подготовить юных футболистов к достижению наивысших для них в данном годовом цикле спортивных результатов. В работе с юными футболистами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте. Начиная с тренировочного этапа, в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период.

Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап.

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

Специально-подготовительный этап.

Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности юных футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период.

У юных футболистов соревновательный период продолжается 5 - 6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса. Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5 - 6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода. Техническая подготовка - на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований.

В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований. Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В этот период юные футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику. Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

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

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

На *тренировочном этапе* и *этапе совершенствования спортивного мастерства* в группах происходит специализированная подготовка юных футболистов. В связи с этим программа их подготовки изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию.

На подготовительном этапе осуществляется преимущественно базовая подготовка с развитием и совершенствованием физических способностей, и акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой.

На соревновательном этапе приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательная подготовка.

В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет

интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления подготовки, в том числе и общей физической.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- техничко-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле. Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

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

Большое место в подготовке футболистов занимает интегральная подготовка. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов), технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных, в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по футболу служат высшей формой интегральной подготовки.

Участие в соревнованиях является обязательным условием обучения по данной программе. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Соревновательная подготовка имеет целью научить детей, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юные футболисты уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности футболиста, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Тренировка на тренировочных сборах и спортивном лагере (на каникулах).

Тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям. На тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка футболиста должна носить оздоровительную направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, обучающиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей. В летние каникулы - спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, настольный теннис), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, велосипед. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные игры.

VI. Условия реализации программы

6.1. Материально-технические условия

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹,
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия

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

высшее образование. Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе. На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)..

6.3. Информационно-методические условия

1. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Изд.: Советский спорт, 2011
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006
3. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004
8. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. - 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006
10. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
13. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, / М.А. Годик, Г.Л.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. - 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006

Интернет-ресурсы

www.minsport.gov.ru

<http://минобрнауки.рф/>

<http://www.rfs.ru/>

www.football.kulichki.net

www.soccer.ru

Приложение № 1
к Программе

Содержание программного материала
Теоретическая подготовка

История развитие футбола.(1)

Возникновение футбола. (1)

Появление футбола в России и за рубежом. (1)

Значение российской школы футбола для развития международного футбола. (1)

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. (1-8)

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. (4-5)

Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. (4-5)

Международные соревнования для юношей (4-5)

Лучшие российские команды, тренеры, игроки. (1-8)

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре. (1)

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. (1-3)

Организация физкультурного движения в России.(4)

Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. (4)

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.(5-8)

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. (5)

Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и крае.(1-3)

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила по футболу. (1-8)

Нормы и требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу. (4-8)

Федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу. (6-8)

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. (6-8)

Основы спортивной подготовки.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. (1-3)

Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. (6-8)

Концепция периодизации спортивной тренировки. (6-8)

- Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. (8)
- Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. (6-8)
- Особенности тренировочного процесса юных футболистов разного возраста.(4-5)
- Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. (4-5)
- Взаимосвязь двигательных качеств. (4-5)
- Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. (3)
- Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. (3-5)
- Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. (3-5)

Необходимые сведения о строении и функциях организма.

- Краткие сведения о строении организма человека.(1-3)
- Ведущая роль центральной нервной системы.(2-3)
- Основные сведения о кровообращении. (3)
- Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие.(3)
- Органы пищеварения. Обмен веществ. (3)
- Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. (2-3)
- Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.(4)
- Изменение обмена веществ у спортсменов. (4)
- Основы спортивной физиологии. (5-6)
- Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.(5-6)
- Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. (4)
- Понятие о спортивной форме. Самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. (4)
- Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. (3)
- Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.(4)
- Восстановительные процессы и их динамика.(4-8)
- Критерии готовности к повторной работе. (4-8)
- Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение.(4-8)
- Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.(4-8)

Гигиенические знания, умения и навыки.

- Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. (1-3)
- Режим дня.(1-3)
- Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом.(1-3) Значение режима для юного спортсмена.(1)
- Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.(1-3)

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

- Закаливание и его сущность.(1-3)
- Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха.(1-5)
- Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.(1-3)
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.(1-3)
- Понятие об утомлении и переутомлении.(4)

Основы спортивного питания

Питание и его значение.(1-5)

Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. (3-5)

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. (3-5)

Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. (5)

Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок.(5-8)

Допинг. (5-8)

Основы техники и технической подготовки

Понятие о спортивной технике.(2-3)

Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками.(3)

Анализ и пути развития техники игры вратаря. (3)

Приемы техники, применяемые ведущими игроками.(3)

Рост требований к расширению технического арсенала.

Индивидуализация техники. (3-8)

Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов.(4-8)

Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике. (3-8)

Основы тактики и тактической подготовки

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры.(2-3)

Общие особенности тактики российского футбола. (3)

Тактический план встречи, его составление и осуществление.(3-8)

Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.(3-4)

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. (3-4)

Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот.(5-8)

Средства тактики.(3-8)

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры.(2-8)

Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.(3-4)

Групповая тактика, ее понятие и содержание.(3-4)

Основы тактических взаимодействий. (3-4)

Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием.(3-8)

Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.(3-8)

Командные взаимодействия в нападении и защите. (3-8)

Характеристика разновидностей атак и контратак.(3-8)

Тактика игры в большинстве и меньшинстве. (3-8)

Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию.(3-8)

Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.(3-8)

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка - фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. (1)

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.(2)

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.(1-5)

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости. (4-5)

Организация соревнований по футболу

Значение спортивных соревнований.(1)

Положение о соревнованиях и его содержание.(2-8)

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.(3-8)

Виды соревнований. Их особенности.(3-7)

Подготовка места для соревнований, информация. Назначение судей.(5-8)

Судейская бригада, обслуживающая соревнования.(6-8)

Обязанности судей. Способы судейства.(6-8)

Воспитывающая роль судьи, как педагога.(6-8)

Составление календаря спортивных встреч.(7-8)

Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. (7-8)

Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием.(4-8)

Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета.(3-8)

Оформление хода и результатов соревнований.(7-8)

Права и обязанности игроков. (1-8)

Роль капитана команды, его права и обязанности.(3-8)

Требования к технике безопасности, оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования техники безопасности и профилактика травматизма. Понятие о травмах.

Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом.(1-8)

Причины травм, их профилактика при занятиях.(1-8)

Оказание первой помощи при травмах. (1-8)

Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.(1-8)

Вспомогательное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.), его назначение.(1-3)

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. (1-3)

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.(1-3)

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры.(1-8)

Особенности игры команды противника.(3-8)

Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.(3-8)

Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков.(3-8)

Особенности игры вратаря. (3-8)

Возможные изменения тактики в ходе соревнований.(3-8)

Замена в ходе игры.(3-8)

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам.(3-8)

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.(3-8)

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок. (3-8)

Учебно-тренировочные мероприятия

	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям			18	18

1.4.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			14	
------	--	--	--	----	--

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия			До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебнотренировочные мероприятия		До 60 суток		

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные			1		1	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1		2	2	2
Отборочные			1	2	1	1
Основные			2	2	2	2

Техника безопасности при занятиях футболом

1. Общие положения по технике безопасности.

- 1.1. К занятиям футболом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.4. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

При поломке или порче инвентаря (оборудования) сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении обучающимся травмы, оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить в лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий в порядке и объемах, установленных учредителем.

Планы-конспекты недельного цикла учебно-тренировочной работы с группами начальной подготовки (образцы)

Инвентарь. Ворота 5x2 м, ворота 3x2 м, малые ворота 1,5x0,7 м, колаки большие, колаки (разметки) малые, барьеры разновысокие, мячи № 3, подвесные мячи, маты.

План-конспект № 1 микроцикла № 1

Для ГНП 1-2 годов обучения с группой 7-8 и 8-9 лет

Место проведения УТЗ: искусственное поле.


Количество занимающихся: 20 человек.

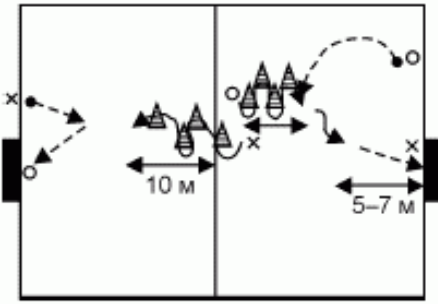
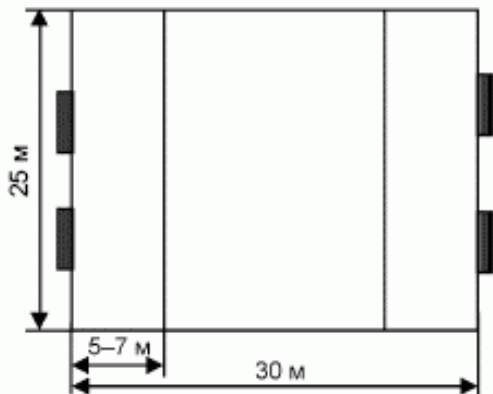
Продолжительность занятия: 90 мин.

Задачи УТЗ:

1. Воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств.
2. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
П.Ч.		20	
1.	ОЗЗ.	5	Теоретические сведения о приеме мяча и ударах средней частью подъема. Отметить разницу между ударами по катящемуся мячу и встречному мячу.
2.	Комплекс беговых, прыжковых ОРУ.	7	

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
3.	<p>Полоса препятствий.</p> <p><i>Скамейка:</i> лежа на животе, движение за счет рук; упор о скамейку, сидя сзади, движение, перебирая руками и ногами; упор лежа о скамейку; движение в этом положении, перебирая руками и ногами; прыжки, скамейка между ног.</p> <p><i>Маты:</i> кувырки вперед.</p> 	7	<p>Включая равномерный бег – 3 мин, с напрыгиванием с ноги на ногу, скрестный шаг, «олений бег».</p> <p>1 свисток – обычный бег;</p> <p>2 свистка – бег спиной вперед;</p> <p>3 свистка – бег приставными шагами;</p> <p>длинный свисток – бег в обратном направлении.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Полоса препятствий.</p> <p>Порядок движения и выполнения упражнений выбирает направляющий, который меняется через 1 мин.</p> <p>Выполняется в медленном темпе, прыжковые упражнения и «змейка» – на максимальной скорости.</p>
О.Ч. 1.	<p>Упражнения по обучению ударам средней частью подъема после приема мяча и ударам по встречному мячу.</p> <p>А. Прием мяча подошвой, бедром с последующим ударом внутренней или средней частью подъема.</p> <p>Тренер или капитаны команд выбирают по три игрока, которые выполняют упражнение на оценку.</p> <p>Б. Обучение удару средней и внутренней частями подъема по встречному мячу и после приема</p>	60 35 15 20	<p>Группа разбивается на 2 команды по 10 человек и в данных составах действует на протяжении занятия.</p> <p>Каждый имеет по мячу.</p> <p>Подброс вверх-вперед (высота подброса 2 м), прием подошвой, подработка, удар с 5–7 м в стенку или любые ворота.</p> <p>Выигрывает команда, набравшая большее количество баллов (получает 1 мяч в заключительном игровом упражнении).</p> <p><i>Задача:</i> забить мяч в ворота 3×2 м.</p> <p><i>Выполнение.</i></p> <p>Первое упражнение: слалом с максимальной частотой 5 м, прием мяча любой частью тела, подработка, удар по воротам.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
2.	<p>Второе упражнение Первое упражнение</p>  <p>Упражнение по закреплению полученных навыков и формированию индивидуальной ТП.</p> 	25	<p>Второе упражнение: слалом 10 м, удар сильной ногой по встречному мячу. При хорошем выполнении задания слалом можно заменить (добавить) кувырком вперед или прыжковыми упражнениями: «олений бег», со скамейкой (скамейка между ног, отталкивание двумя ногами). Удар по воротам: 1 г.о. 3–4 касанием с 7–8 м; 2 г.о. 3 касания с 10 м. Последние 4 попытки в каждом упражнении на максимальной скорости. Всего 14–15 ударов. Выигрывает команда, забившая больше голов (получает 2 призовых мяча в заключительном игровом упражнении).</p> <p>Игра проводится 3–4 мячами (6:6 – 2 мяча, 7:7 – 3 мяча, по 9 и более игроков – 4 мяча). <i>Задача:</i> забить мяч из-за «штрафной» (линия в 5 м от ворот) любым способом. Вместо вбрасывания с аута игрок может выполнить удар с боковой линии по неподвижному мячу. Размеры поля 30×25 м. Расстояние между воротами 5 м. Ворота 1,5×0,7 м (или хоккейные). Выигрывает команда, забившая больше мячей, с учетом результатов предыдущих упражнений.</p>
3.4.	<ol style="list-style-type: none"> Удар по воротам после ведения и приема мяча. Подведение итогов занятия. 	10 7 3	<p>Проигравшие, в зависимости от счета игры, выполняют физические упражнения и помогают тренеру в сборе инвентаря.</p>

План-конспект № 2 микроцикла № 1

Для ГНП 1-2 годов обучения с группой 7-8 и 8-9 лет

Место проведения УТЗ: искусственное поле.

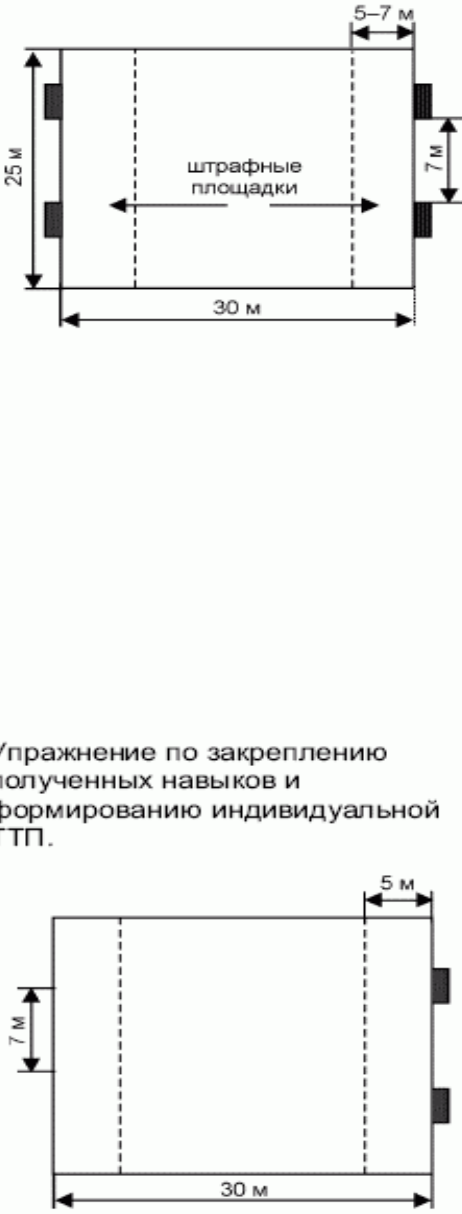
Количество занимающихся: 20 человек.

Продолжительность занятия: 90 мин.

Задачи УТЗ:

1. Воспитание общей ловкости.
2. Обучение приему мяча с последующим ударом.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.
Обучение групповым взаимодействиям.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
П. 4.		30	
1.	ОЗЗ.	5	Теоретические сведения: понятие об открывании и занятии свободного пространства.
2.	ОРУ.	10	ОРУ выполняются в два этапа. Первый этап – верхняя часть тела, до подвижной игры – 5 мин (выполнение с мячами). Второй этап – нижняя часть тела, в перерыве подвижной игры, между частями «А» и «Б» (без мячей).
3.	Упражнения по воспитанию общей ловкости и обучению групповым взаимодействиям. Подвижная игра «Борьба за мяч». По возможности подвижная игра проводится с количеством игроков 3 на 3 на игровой площадке 10×10 м (для 1 г.о.).	15	Группа делится на две команды. (При условии работы двух тренеров) Игра ведется 1 мячом с заданием выполнить: А. 5 передач в «своей» команде. Б. 8 передач в «своей» команде, с мячом не более 5 шагов (тренер – нейтральный). Выполнившие условия получают 1 очко. По завершению подвижной игры команды получают право на пробитие пенальти, согласно набранным очкам.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
3.	<p data-bbox="311 1025 774 1137">Упражнение по закреплению полученных навыков и формированию индивидуальной ТТП.</p> 	20	<p data-bbox="890 280 1316 392">Задача: забить мяч из-за штрафной площадки ногой после приема или головой.</p> <p data-bbox="890 392 1316 425">Выполнение. Между штрафными игра ведется по правилам «Борьба за мяч». В штрафных по правилам футбола. Забивать после передачи партнера. Владение мячом более 5–6 с при игре руками запрещено. В случае нарушения правил все мячи передаются сопернику. (При игре руками мячом можно владеть без ограничения. Игрока, владеющего мячом более 5 с, можно атаковать двумя руками в корпус и ноги). Вратари не играют руками. Выигрывает команда, забившая больше голов (получает 2 призовых мяча в заключительном игровом упражнении).</p> <p data-bbox="890 1025 1316 1534">Игра проводится 3–4 мячами, главное условие – отсутствие чрезмерной скученности (в одной ситуации участие не более 3–4 игроков из двух команд). Цель игры – забить мяч в ворота соперников любым способом по футбольным правилам из-за 5-метровой линии – 1 тайм, без 5-метровой линии – 2 тайм. Выигрывает команда, забившая больше мячей, с учетом результатов предыдущих упражнений. Вместо вбрасывания аута игрок может выполнить удар с боковой линии по неподвижному мячу.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
	 <p>«А»; «Б»</p> <p>5:5 5:5</p> <p>12 м</p> <p>«В»</p> <p>25 м</p> <p>15 м</p> <p>Ворота 3×2</p>		<p>Побеждает команда, забившая больше мячей (получая при этом 1 призовой мяч в заключительном игровом упражнении). Если тренер один, то игра проводится на поле «В», 1 мяч 5 на 5 (6 на 6). Задача: а) забросить мяч руками; б) после передачи партнера забить по футбольным правилам. Побеждает команда, забившая больше мячей. Другая группа занимается индивидуально над приемом мяча.</p>
<p>О.ч.</p> <p>1.</p>	<p>Упражнение по обучению приема мяча с последующим ударом.</p> 	<p>45 15</p>	<p>Выполнение: подброс мяча вверх – вперед на 2 м, прием мяча подошвой, подработка, удар подъемом с расстояния 7–8 м. Большие ворота – гандбольные, малые – 1,5×0,7 м (или хоккейные). Вратари назначаются капитанами противоборствующих команд. Два тайма по 5–6 мин со сменой ворот. Выигрывает команда, забившая больше мячей (получая при этом 1 призовой мяч в заключительном игровом упражнении).</p>
<p>2.</p>	<p>Подвижная игра «Борьба за мяч» с завершением атаки (упр. 12).</p>	<p>10</p>	<p>Проводится 2–3 мячами; количественный состав 10 на 10. Каждая команда защищает двое малых ворот.</p>
Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
			<p>При условии недостаточной подготовки, и как следствие большой скученности, на поле с 4-мя воротами играют команды с численным составом до 7 игроков (наиболее обученные), оставшиеся играют (3 на 3; 4 на 4) одним мячом в двое ворот.</p>
<p>3.ч.</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Акробатические упражнения. Упражнения по развитию подвижности в суставах. Подведение итогов занятия</p>	<p>15 10 5</p>	<p>Проигравшие, в зависимости от счета, выполняют физические упражнения и помогают тренеру в сборе инвентаря.</p>

План-конспект № 3 микроцикла № 1

Для ГНП 1-2 годов обучения с группой 7-8 и 8-9 лет

Место проведения УТЗ: искусственное поле.

Количество занимающихся: 20 человек.

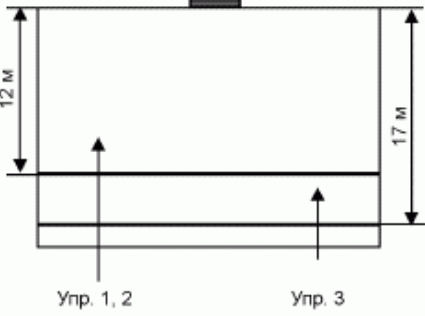
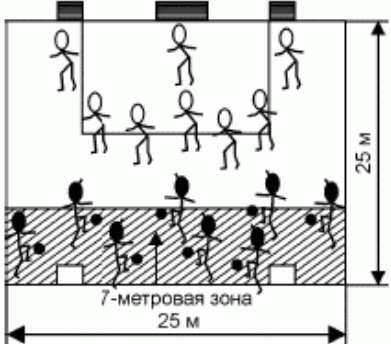
Продолжительность занятия: 90 мин.

Задачи УТЗ:

1. Воспитание общей ловкости, гибкости.
2. Обучение ведению, обводке, отбору мяча.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
П.Ч.		30	
1.	ОЗЗ.	5	Теоретические сведения по выполнению ведения, движения корпусом при обводке, одноопорное положение при отборе. ОРУ проводится в паузах отдыха упражнения № 3. Группа делится на 2 команды.
2.	ОРУ.	5	

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
3.	<p>Упражнения по воспитанию общей ловкости.</p> <p>А. Подвижная игра «Салки»</p>  <p>Б. Подвижная игра «Салки с мячами»</p> 	<p>10</p> <p>10</p>	<p><i>Задача:</i> осалить соперника.</p> <p><i>Выполнение.</i></p> <p>Обе команды располагаются на боковых линиях поля.</p> <p>1. Атакующая команда действует тройками, команда убегающих – индивидуально; 2 повторения.</p> <p>2. Атакующая команда в парах; убегающие – индивидуально; 2 повторения.</p> <p>3. Обе команды – индивидуально; 2–3 повторения.</p> <p>Площадь: 25×17 м.</p> <p>1. Каждый игрок атакующей команды получает мяч с задачей осалить соперника мячом, без броска, в любую часть тела; 1–2 повторения.</p> <p>2. Разрешается при осаливании выполнять бросок в любую часть тела кроме головы.</p> <p>3. Игрок атакующей команды, владея мячом в ногах, должен осалить соперника рукой.</p> <p>Выполняется по 2–4 повторения.</p> <p>Общее по упражнению – осаленный игрок должен немедленно покинуть площадку. За победу команда получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков (получает 1 призовой мяч в заключительном игровом упражнении).</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
<p>О.Ч.</p> <p>1.</p>	<p>Упражнения по обучению ведению, обводке, отбору мяча.</p> <p>А. Отбор мяча</p>  <p>Упр. 1, 2</p> <p>Упр. 3</p> <p>Б. Игровое упражнение с применением обводки и завершающего удара (упр. 23, рис. 39).</p>  <p>7-метровая зона 25 м</p> <p>25 м</p>	<p>50</p> <p>30</p> <p>12</p> <p>15</p>	<p>1. Отбор мяча в тройках.</p> <p>2. Отбор мяча в парах.</p> <p>3. Отбор мяча индивидуальный.</p> <p><i>Задача:</i> овладеть мячом соперника или выбить его за пределы игровой площадки.</p> <p><i>Выполнение.</i> По сигналу игроки без мяча атакуют игроков с мячами по футбольным правилам. Если мяч отобран с нарушением правил, он возвращается на поле с добавлением штрафных секунд (5–10 с). Игрок, потерявший мяч, имеет право помочь своей команде.</p> <p>Игра заканчивается, когда отобраны все мячи. Выигрывает команда, затратившая на отбор меньше времени (получает 1 призовой мяч в заключительном игровом упражнении).</p> <p><i>Задача:</i> забить мяч в ворота соперника.</p> <p><i>Выполнение.</i> Команда атакующих одновременно начинает движение к воротам соперника. Команда обороняющихся имеет задачу: выбить мяч за пределы площадки, либо овладеть мячом и, не входя в 7-метровую зону, забить гол в малые ворота атакующих.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
	<p>2. Упражнение по закреплению технических навыков и формированию индивидуальной ТТП.</p> 	20	<p>Игра завершается, когда на поле не остается ни одного мяча. После выполнения упражнения (можно выполнять 3–5 раз подряд без смены амплуа), команды меняются местами. Выигрывает команда, забившая больше мячей (получает 2 призовых мяча в завершающем игровом упражнении). <i>Задача:</i> забить мяч после ведения, обводки. Размеры поля 30–35×20–25 м. Ворота 1,5×0,7 м или хоккейные. <i>Выполнение.</i> Игра проводится 4–5 мячами. В зоне соперника (5–7 м) нельзя играть в пас, в других зонах без ограничений (это правило не обязательно). Аут вводится свободным ударом или ведением. Вратари не играют руками и периодически меняются. За нарушения правил можно назначать пенальти, передавая все мячи пострадавшей команде. Выигрывает команда, забившая больше голов, с учетом результата предыдущих упражнений.</p>
3.4.	<p>1. Упражнения по воспитанию гибкости. 2. Подведение итогов занятия.</p>	10 7 3	

План-конспект № 1 микроцикла № 2

Для ГНП 1-2 годов обучения с группой 7-8 и 8-9 лет

Место проведения УТЗ: искусственное поле.

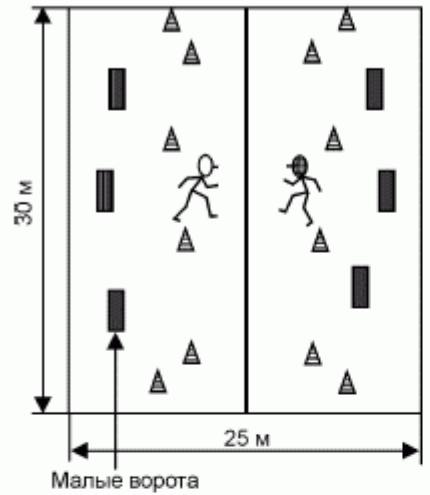
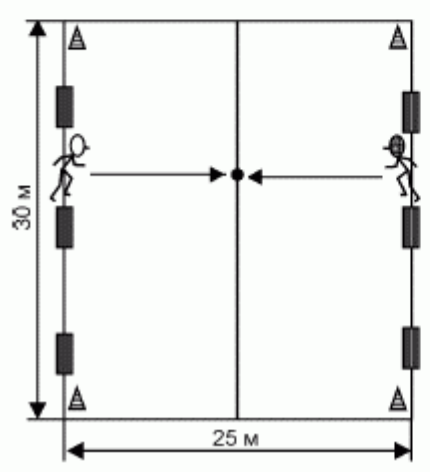
Количество занимающихся: 24 человека.

Продолжительность занятия: 90 мин.

Задачи УТЗ:

1. Воспитание общей и специальной быстроты.
2. Обучение ударным действиям.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
<p>П.Ч.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>ОЗЗ.</p> <p>Комплекс беговых, прыжковых, ОРУ, движение «паровозиком» (различные способы перемещений, руки на плечах или на поясе игрока, стоящего впереди).</p> <p>Упражнения по воспитанию общей быстроты. Подвижная игра «Воробы – вороны».</p> 	<p>25 3</p> <p>7-10</p> <p>12</p>	<p>Теоретические сведения по выполнению ударных действий по катящемуся мячу (после приема).</p> <p>Включая приставной, скрестный шаг, «олений бег», бег с напрыгиваниями, спиной вперед, с высоким подниманием бедра.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Правила проведения: учебник «Подвижные игры», стр. 77-78.</p> <p>Расстояние между игроками 2 м. 6-8 забегов.</p> <p>Выигрывает команда, осалившая больше игроков, и получает 1 призовой мяч в заключительном игровом упражнении.</p>
<p>О.Ч.</p> <p>1.</p>	<p>Упражнение «перестрелка» по обучению ударам после приема мяча (упр. 18, рис. 28).</p>	<p>55 12</p>	<p>Задача: сбить колпачок на поле соперника или забить мяч в малые ворота ударом внутренней стороной стопы или любой частью подъема низом.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
2.	<p data-bbox="303 1164 766 1232">Упражнение по воспитанию спец. быстроты.</p>  	12	<p data-bbox="877 280 1276 1153">Каждая команда играет на своей половине поля. Игра ведется 6 мячами, количество касаний не ограничено. Целей у каждой команды не менее 8. Если мяч после удара попадает сопернику выше уровня пояса, назначается пенальти (если улетевший мяч несвоевременно доставлен на площадку – пенальти). С целью усложнения упражнения в зону соперника вводится по одному-два нападающих. При отборе, перехвате, передачи из своей зоны, они имеют право забить гол или сбить колпак. Выигрывает команда, забившая больше голов и сбившая больше колпачков (получает 1–2 премиальных мяча в заключительном игровом упражнении).</p> <p data-bbox="877 1164 1276 1758">Задача: забить гол в ворота соперника или сбить колпачок. Выполнение. Фронтальный метод. 12 на 12 игроков. На пару мяч, мяч на центральной линии. По свистку все пары одновременно стартуют с задачей овладеть мячом. Задача: забить в любые ворота соперника или сбить колпак на поле соперника. Пары игроков желательно периодически менять. Время выполнения не более 10 с. Количество повторений – 6–8 раз.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
3.	<p>Упражнение по закреплению полученных навыков и формированию индивидуальной ТТП.</p> 	25	<p>Выигрывает команда, забившая больше голов, и получает премиальный мяч в заключительном игровом упражнении.</p> <p>Общие принципы скоростной работы.</p> <p>1-я серия</p>  <p>Работа – 5–7 с; отдых 1–1,5 мин.</p> <p>2-я серия</p>  <p>Работа – 3–4 с; отдых 1–1,5 мин.</p> <p>Задача: забить гол из-за линии штрафной (5-метровая зона) любым способом по футбольным правилам.</p> <p>Выполнение: игровое упражнение проводится 2-мя мячами с числом играющих 6:6, по футбольным правилам.</p> <p>Вариант А. В трое ворот (большие – 3×2, малые – 0,7×1,5). Площадь поля 25×25 м.</p> <p>Вариант Б. В четверо малых ворот. Площадь поля 25×20 м. Можно использовать любой вариант упражнения, или использовать 2 тайма,</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
			<p>меня условия проведения.</p> <p>При достаточной подготовке (2 г.о.), упражнение проводится на поле 50×25 м, четыремя мячами, 12 на 12 игроков. Каждая из команд защищает ворота 3×2 и двое малых ворот. Выигрывает команда, забившая больше мячей, с учетом результатов предыдущих упражнений.</p>
<p>3.4.</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Удар по воротам после приема мяча.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	<p>10 7</p> <p>3</p>	<p>Удар выполняется с 6–8 м после подброса и приема мяча подошвой, бедром, с последующей подработкой.</p>

Для ГНП 1-2 годов обучения с группой 7-8 и 8-9 лет

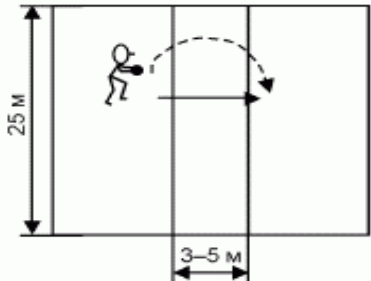
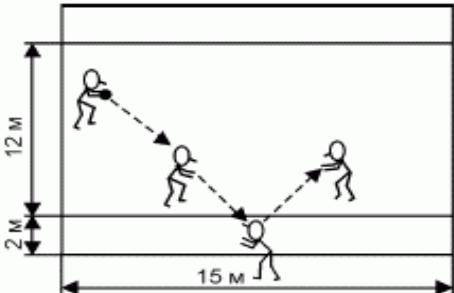
Место проведения УТЗ: искусственное поле.

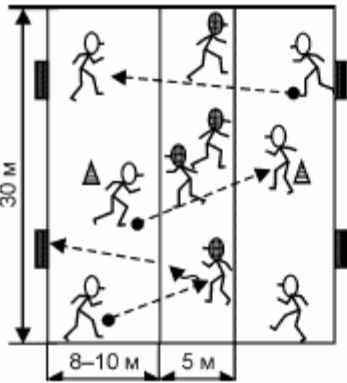
Количество занимающихся: 20 человек.

Продолжительность занятия: 90 мин.

Задачи УТЗ:

1. Воспитание общей ловкости.
2. Обучение приему мяча с последующим ударом.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.
4. Обучение групповым взаимодействиям.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
<p>П.Ч.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>ОЗЗ.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Упражнения по обучению приему мяча.</p> 	<p>20</p> <p>5</p> <p>7</p> <p>7</p>	<p>Теоретические сведения: понятие об открывании и занятии свободного пространства. «Разбор» игроков. Передача между двух игроков «вразрез».</p> <p>ОРУ выполняются с мячами. Включаются 5–6 разновидностей упражнений с ловлей мяча в движении.</p> <p><i>Задача:</i> прием мяча подошвой; бедром и грудью с последующей проработкой подошвой; средней частью подъема. а) индивидуально, после подброса и подбива мяча; б) одновременно, после подброса на 3 м вверх-вперед (подошвой и бедром); в) одновременно, после подбива мяча средней частью подъема и внутренней стороной стопы (прием подошвой и бедром).</p>
<p>О.Ч.</p> <p>1.</p>	<p>Упражнения по воспитанию общей ловкости и обучению групповым взаимодействиям «Мяч – капитану».</p> 	<p>55</p> <p>15</p>	<p>Группа делится на две команды.</p> <p><i>Задача:</i> сыграть в стенку с капитаном. Игра ведется руками. Задание выполнено, если при предпоследней и последней передачах мяч не коснулся газона. Количество играющих на одной площадке 5×5, 1 мячом. Количество шагов с мячом не более 5. Игрок, точно отдавший передачу своему капитану, меняется с ним местами.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
2.	<p>Упражнение по обучению перехватам и приему мяча с последующим ударом (передачей) в игре «Перестрелка со средней зоной». Формирование индивидуальной ТТП (упр. № 5, рис. 5).</p> 	20	<p>Правила игры – учебник «Подвижные игры», стр. 107–108.</p> <p>Выигрывает команда, большее количество раз сыгравшая в стенку с капитаном.</p> <p><i>Задача:</i> забить гол после перехвата мяча. Отрабатываются тактические навыки: передача мяча «вразрез» и «на свободное место».</p> <p><i>Выполнение.</i> Одна команда занимает крайние квадраты и имеет задачу играть в пас между своими квадратами и защищать малые ворота и колпаки.</p> <p>Другая команда, играя в среднем квадрате, стремится мяч перехватить и забить гол в малые ворота соперника или сбить колпак, затратив не более 4 касаний. Игрокам обеих команд нельзя покидать свои квадраты. Игра проводится без вратарей 4 мячами. После 7 мин игры команды меняются местами.</p> <p>Выигрывает команда, забившая больше мячей (получая при этом 1 призовой мяч в заключительном игровом упражнении).</p>
3.	<p>Упражнение по закреплению полученных навыков и обучению групповых взаимодействий.</p>	20	<p><i>Вариант А.</i></p> <p><i>Задача:</i> забить гол в ворота соперника после передачи. Участвуют 2 команды по 4 человека с нейтральным (игрок старшей команды) одним мячом.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
	<p data-bbox="323 309 347 342">А</p>  <p data-bbox="323 707 347 741">Б</p> 		<p data-bbox="887 275 1278 640">Основное внимание на ориентировку игроков (стараться после получения мяча поднять голову и оценить ситуацию). Игра проходит без вратарей. Вместо вбрасывания аута игрок может выполнить удар с боковой линии по неподвижному мячу. Ворота 1,5×0,7 м или хоккейные.</p> <p data-bbox="887 674 1046 707"><i>Вариант Б.</i></p> <p data-bbox="887 712 1278 976"><i>Задача:</i> забить гол в ворота соперника из-за штрафной площади (5–7 м). Размер ворот 3×2 м. Участвуют 2 команды по 6 человек с вратарями. Игра проводится двумя мячами.</p> <p data-bbox="887 1010 1278 1133">Выигрывает команда, забившая больше мячей, с учетом результатов предыдущих упражнений.</p>
3.4.	1. Акробатические упражнения. Упражнения по развитию подвижности в суставах.	15	
	2. Подведение итогов занятия.	10	Проигравшие, в зависимости от счета, выполняют физические упражнения и помогают тренеру в сборе инвентаря.
		5	

Для ГНП 1-2 годов обучения с группой 7-8 и 8-9 лет

Место проведения УТЗ: искусственное поле.

Количество занимающихся: 24 человека.

Продолжительность занятия: 90 мин.

Задачи УТЗ:

1. Воспитание общей ловкости, гибкости.
2. Обучение ведению, обводке, отбору мяча.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
П.ч. 1.	ОЗЗ.	35 5	Теоретические сведения по выполнению ведения, обводки, отбора.
2.	ОРУ.	15	ОРУ проводится с мячами. 1. Подброс мяча 20–30 см с последующим хлопком по мячу всей поверхностью ладоней рук. 2. «Баскетбольное» ведение мяча на месте двумя руками поочередно. 3. То же с уменьшением отскока мяча после каждого удара. 4. Перенос мяча через голову с одной руки на другую (руки прямые). 5. Круговое вращение мяча вокруг: а) шейного отдела; б) поясничного отдела позвоночника. 6. Подбрасывание мяча вверх на 2–3 м с последующей ловлей: а) на уровне груди; б) над головой; в) в прыжке, в максимально высокой точке. 7. «Восьмерка» вокруг коленей. 8. «Восьмерка» вокруг голеностопа (мяч по газону). 9. Сильный бросок мяча в газон с последующей ловлей. 10. Бросок мяча в пол снаружи – внутрь через ногу (нога поднимается одновременно с броском), поймать мяч. Выполнить в обратной последовательности.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
3.	Подвижная игра «Регби». 	15.	<p>11. Мяч на уровне плеч, руки прямые; махи ногами, носок оттянут, колени не согнуты, достать мяч носком.</p> <p>12. Мяч на уровне пояса, коснуться мяча внутренней стороной стопы, то же в безопорном положении в прыжке.</p> <p>13. Коснуться мяча внешней стороной стопы, то же в безопорном положении.</p> <p>14. Поочередное касание мяча внутренней и внешней сторонами стопы (внутр. лев., внутр. пр., внешняя лев., внешн. пр.).</p> <p>15. Подброс мяча вбок – в сторону на 3–4 м, поймать мяч.</p> <p>16. Подбив мяча вбок – в сторону средней частью подъема внутренней стороной стопы, поймать мяч.</p> <p><i>Задача:</i></p> <p>а) забросить мяч в ворота руками;</p> <p>б) забить по футбольным правилам.</p> <p><i>Выполнение.</i></p> <p>Две команды играют 2–3 мячами.</p> <p>Игра ведется руками. Разрешается атаковать игрока в мяч, а также двумя руками в корпус и ноги (после предварительного показа и обучения).</p> <p>Выигрывает команда, забросившая и забившая больше мячей.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
<p>О.Ч. 1.</p>	<p>Упражнения по обучению техническим приемам. А. Обводка соперника с последующим броском мяча в ворота руками (упр. 22).</p>  <p>Б. Обводка соперника с последующим ударом по воротам.</p>	<p>45 30 15</p>	<p><i>Выполнение.</i> Одновременно стартуют два нападающих с мячом в руках и два защитника. <i>Задача защитника:</i> поймать нападающего или выбить мяч из его рук. Если это произошло, то мяч отбрасывается, а игроки участвуют в ситуации с другим мячом. <i>Задача нападающего:</i> забросить мяч в ворота 3×2. Если нападающий теряет мяч или после броска мяч парирует вратарь, в случаях отскока от штанги, защитники могут провести контратаку и забросить мяч в малые ворота нападающих из-за 7 м линии. Игра заканчивается, когда на поле не остается ни одного мяча. После 5–7 попыток нападающие и защитники меняются местами. Выигрывает команда, забросившая больше мячей (получает 1 призовой мяч в заключительном игровом упражнении).</p> <p>15 <i>Выполнение.</i> Одновременно стартуют два нападающих и две пары защитников. <i>Задача пары защитников:</i> выбить или отобрать мяч. Если мяч отобран, можно забить в малые ворота. Нападающий стартует с мячом в руках. После «змейки» мяч опускается в ноги.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
2.	<p data-bbox="304 875 767 1003">Упражнение по закреплению полученных навыков и формирование индивидуальной ТТП.</p>  	15	<p data-bbox="887 300 1246 864">Вместо «змейки» можно использовать три-четыре разновысоких барьера, с задачей перепрыгнуть первый барьер и пролезть под вторым и т.д. Игра заканчивается, когда на поле не остается ни одного мяча. После 5–7 попыток нападающие и защитники меняются местами. Выигрывает команда, забившая больше мячей (получает 2 призовых мяча в заключительном игровом упражнении).</p> <p data-bbox="887 875 1278 1003"><i>Задача:</i> забить гол в ворота соперника с чужой половины поля.</p> <p data-bbox="887 1014 1257 1637"><i>Выполнение.</i> Игра проводится в 4 малых ворот. Вратари не играют руками. Поочередно, одна команда играет парами, другая индивидуально. Игра проводится 3–4 мячами. Упражнение можно разделить на 2 тайма. Во втором тайме по обычным правилам 4–5 мячами. При достаточной подготовке имеет смысл проводить упражнение № 28. Выигрывает команда, забившая больше голов, с учетом результата предыдущих упражнений.</p>
3.ч.	<ol data-bbox="245 1688 746 1749" style="list-style-type: none"> 1. Удар по воротам после ведения. 2. Подведение итогов занятия. 	10 7 3	

План-конспекты недельного цикла учебно-тренировочной
работы с УТГ 1-го и 2-го годов обучения

Инвентарь. Ворота 5x2 м, ворота 3x2 м, малые ворота 1,5x0,7м, колпаки большие, колпаки (разметки) малые, барьеры разновысокие, мячи № 4, подвесные мячи, маты.

Ряд занятий проводятся по принципу соревновательного метода.

План-конспект № 1 микроцикла №1

Для УТГ 1-го года обучения с группой 10-11 лет

Место проведения УТЗ: искусственное поле.

Количество занимающихся: 20 человек.

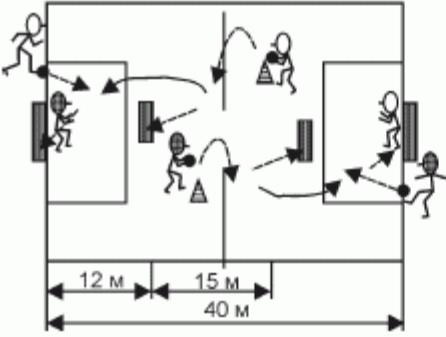
Продолжительность занятия: 90 мин.

Задачи УТЗ:

1. Воспитание общей и специальной быстроты.
2. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы с последующим ударом средней частью подъема по катящемуся вперед и встречному мячу).
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
П.Ч. 1.	ОЗЗ.	25 5	Биомеханическая характеристика ударов головой. Задачи и правила игры «Борьба за мяч». Группу разделить на 2 команды.
2.	ОРУ.	8	ОРУ – в 2 этапа: до подвижной игры – верхняя часть туловища 4 мин, в перерыве – нижняя часть 4 мин.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
3.	Дыхательные, ОРУ.	7	ОРУ выполняются последовательно, относительно туловища сверху-вниз или в обратной последовательности.
4.	<p>«Полоса препятствий».</p> 	5	<p><i>Выполнение.</i> Выполняется в медленном равномерном темпе. «Змейка» в максимально быстром темпе за счет частоты движений. Прыжки – толчком двух ног с максимальной быстротой.</p>
5.	<p>Упражнение по воспитанию общей быстроты.</p> 	12	<p>Игроки делятся на две команды. <i>Задача А.</i> Догнать и осалить мячом соперника. <i>Выполнение.</i> Старт одновременно по свистку. Расстояние между стартующими – 3–4 м. Осаливание до линии финиша. Бросать мяч в соперника запрещается. <i>Задача Б.</i> Попасть в соперника мячом. <i>Выполнение.</i> Старт одновременно по свистку. Расстояние между стартующими – 5–6 м. Осаливание до линии финиша броском мяча в корпус. В виде разновидности упражнения, после старта выполняется короткая «змейка» (из 3 колпаков, 3–4 м) или «олений бег» через разновысокие барьеры (высота 15–30 см).</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
			<p>После ускорений – обводка стоек (расстояние между стойками 50 см), первое касание – внешней стороной стопы, второе – внутренней (развитие подвижности в голеностопном суставе). Всего 8–10 ускорений. Выигрывает команда, осалившая больше соперников.</p>
<p>О.Ч. 1.</p>	<p>Упражнение по обучению приему мяча с последующим ударом по встречному мячу.</p> 	<p>45 20</p>	<p><i>Проведение:</i> (методика Решитько) подброс мяча на 4–5 м вверх-вперед, прием подошвой, подработка, удар средней частью подъема (3 кас.) в ворота 3×2 или в двое малых ворот. 1 и 3 касание – сильной ногой, 2 – слабой. При успешном обучении после 5–6 попыток перейти к обратной последовательности, одновременно сократив дистанцию до ворот. После выполнения 1 связки, удар низом ср. ч. подъема по большим воротам по встречному мячу. Разводящий отдает передачу в момент выполнения 1-го удара. Выполняется без ускорений. Завершающие 7 мин – 7 ускорений. Ускорение после первого удара на встречный мяч (для стимулирования ускорений упражнение можно выполнять в парах). <i>Начисление очков:</i> попадание в малые ворота – 1, гол низом в большие – 1. Побеждают набравшие больше очков.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
2.	<p>Упражнение по закреплению полученных навыков и формированию индивидуальной ТТП (упр. 35).</p>  <p> – 3-секундная зона для атакующих; могут взять мяч в руки и отдавать ногами в штрафную. </p> <p> – 7-метровая зона – нельзя забивать обороняющимся. </p>	25	<p>Игровое упражнение проводится на двух площадках, с участием 10 игроков на каждом поле.</p> <p><i>Задача:</i> забить мяч из-за штрафной произвольно. Из пределов штрафной (20×12–14 м) следующими способами: головой, слета (выше уровня пояса), после приема, не опуская мяч на поле.</p> <p><i>Выполнение.</i> Защитники (4 игрока и вратарь) забивают в малые ворота произвольно из-за 7-метровой зоны. Команда атакующих (5 игроков) забивают в ворота 5×2 м. Игровое упражнение проводится 1 мячом. В случае завершения атаки ударом, тренер, после длинного свистка, вводит другой мяч в любой участок поля, поощряя атакующих. В частности мяч может подаваться верхом в штрафную, или свободному игроку под удар. Так же другой мяч вводится, поощряя обороняющихся, если атакующие длительное время (более 20 с) разыгрывают мяч без ударов по воротам. Предыдущий мяч возвращается тренеру. Смена ворот через 10 мин. Выигрывает команда, забившая больше мячей, с учетом результата предыдущих упражнений.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
3.4.		10	
1.	Удар по воротам после приема.	7	Выполняется в произвольном порядке.
2.	Подведение итогов занятия.	3	Проигравшая команда выполняет упражнения (акробатические на матах, силовые, прыжковые и т.д.), переносит ворота; выигравшие собирают мячи.

Для УТГ 1-го годов обучения с группой 10-11 лет

Место проведения УТЗ: искусственное поле.

Количество занимающихся: 20 человек.

Продолжительность занятия: 90 мин.

Задачи УТЗ:

1. Воспитание общих и специальных скоростно-силовых качеств.
2. Обучение ударным действиям головой средней частью лба.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
П. 4. 1.	ОЗЗ.	25 5	Биомеханическая характеристика ударов головой. Задачи и правила игры «Борьба за мяч». Группу разделить на 2 команды.
2.	ОРУ.	8	ОРУ – в 2 этапа: до подвижной игры – верхняя часть туловища 4 мин, в перерыве – нижняя часть 4 мин.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
3.	<p>Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>  <p>//// - ловля руками, передача ногами.</p>	12	<p>Задача: забить мяч головой (разрешается ногами с лета выше уровня пояса; после приема, не опуская мяч на газон).</p> <p>Выполнение: Игра проводится 2-мя мячами 10 мин без деления на защитников и нападающих. Общая игровая площадь 30×25 м. В штрафных – по футбольным правилам. Выигрывает команда, забившая больше мячей.</p>
0.ч. 1.	<p>Упражнения по обучению ударным действиям головой и воспитанию скоростно-силовых качеств.</p> <p>А. Индивидуально. Без единоборств.</p>  <p>Б. В парах, в параллельном движении.</p> 	55 15 7 7	<p>Задача: удар головой в прыжке по подвесному мячу.</p> <p>А. Выполнение: без сопротивления. «Змейка» (максимальная частота), прыжки с отталкиванием двумя (одной) ногой, удар головой. Темп максимальный – 7 попыток. Пауза отдыха – 1 мин. Барьеры можно заменить скамейкой. С противоположной стороны упражнение выполняет другая команда.</p> <p>Б. Задача: выполнение и метраж тот же, что и в предыдущем упражнении. Старт одновременный. Количество попыток 7, пауза отдыха – 1 мин. Побеждает команда, выигравшая больше верховых единоборств.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
	<p>В. Удар головой в сопротивлении.</p> <p>Вариант А Вариант Б</p> 	15	<p>Задача: забить мяч в сопротивлении.</p> <p>Выполнение: <i>Вариант А.</i> Один из противоборствующих игроков выполняет бросок с «аута». Далее, по свистку, одновременно игроки выполняют кувырок вперед и устремляются к верховому мячу (тренер подкидывает мяч вертикально вверх 2–3 м или подает встречный мяч). Единоборство заканчивается, когда мяч покидает 8-метровую зону в штрафной площади.</p> <p><i>Вариант Б.</i> Противоборствующие игроки, одновременно, выполняют удар головой после фланговой передачи в боковые ворота с 10–12 м, после чего осуществляют единоборство в штрафной площади. Фланговая передача выполняется руками (ногами с рук). Выигрывает команда, забившая больше голов.</p>
2.	<p>Упражнение по закреплению полученных навыков и формированию индивидуальной ТТП.</p>  <p>//// - ловля руками, передача ногами.</p>	25	<p>Задача: забить головой; ногами с лета выше уровня пояса; после приема, не опуская мяч на газон.</p> <p>Выполнение: Ворота 5×2 м перевернутые. Игра проводится по футбольным правилам 2-мя мячами, 2 тайма по 10 мин по принципу «два двора», на своей половине поля играет вратарь и 5 защитников, на чужой – 4 нападающих. Мячи засчитываются аналогично упражнению 2 П.Ч.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
			<p>В зоне «ловля руками, передача ногами» игрок может овладеть мячом только после передачи партнера в эту зону. Поощрять голы, забитые сложнокоординационными приемами.</p> <p>Игровая площадь 50×25–30 м. Выигрывает команда, забившая больше мячей, учитывая результат предыдущих упражнений.</p>
3.4.	1. Удар по воротам головой и ногами по боковому мячу. 2. Подведение итогов занятия.	10 7 3	

Для УТГ 2-го года обучения с группой 11-12 лет

Место проведения УТЗ: искусственное поле.

Количество занимающихся: 24 человека.

Продолжительность занятия: 90 мин.

Задачи УТЗ:

1. Комплексное воспитание двигательных качеств.
2. Обучение ведению, обводке, отбору мяча.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
П.Ф. 1.	ОЗЗ.	25 5	Группа делится на 2 команды. Теоретические сведения и опрос команд по применению финтов, обводке, отбору. Выигрывает команда, давшая большее число правильных ответов.
2.	Комплекс беговых, ОРУ, ведение мяча с элементами обводки и выполнением ранее изученных финтов.	20	Каждый по мячу. <u>Беговые упражнения:</u> 1 свисток – обычный бег; 2 свистка – спиной вперед; 3 свистка – приставными шагами; длинный свисток – бег в обратном направлении.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
			<p>Включается бег «скрестным шагом», бег с напрыгиваниями, «олений бег» и т.д. Время – 5 мин.</p> <p>ОРУ с мячами в движении – 7 мин. <u>Ведение мяча</u> с применением финтов. Большие колпаки – финты «ложный замах», «с переступанием». Малые колпаки – финты «углом», «ложная остановка», финт «Метьюза».</p> <p><u>Скоростное ведение мяча.</u> По свистку, последний в колонне игрок «змейкой» обегает игроков и становится первым. Время – 8 мин.</p>
<p>О.Ч. 1.</p>	<p>Упражнения по обучению ведению, финтам с завершающим ударом.</p> <p>А. Ведение мяча с применением финтов с завершающим ударом.</p>  <p>Движения игроков</p> <p>Б. <i>Вариант 1.</i> Забить мяч после обводки колпака по кругу (сбить колпак мячом с последующим ударом по воротам).</p>	<p>55 30 15 15</p>	<p><i>Задача:</i> забить мяч после комбинации финтов.</p> <p>Выполняются комбинации финтов: «ложная остановка» – «ложный замах»; финт «Метьюза» – «с переступанием»; «финт углом» – «вертушка» и т.д. Удары наносятся сразу после заключительного финта с 10–12 м. ЧСС – 135–150 уд./мин. Выигрывает команда, забившая больше мячей. Размер ворот – 5×2 м.</p> <p><i>Задача:</i> на половине соперника обвести вокруг колпака (сбить колпак мячом) и пробить по воротам. <i>Выполнение.</i> Игра проводится 4–5 мячами по футбольным правилам с количеством участников 10 на 10.</p>

Части УГЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
	 <p><i>Вариант 2. Два нападающих против трех защитников.</i></p> 		<p>Поле разделено на три квадрата: квадрат «черных», «белых» (по 6–8 стоек в каждом квадрате) и квадрат, где играют только вратари.</p> <p>После обводки стойки вокруг игрок имеет право на удар из любой части квадрата. Вместо аута – ведение. В случае активного сопротивления разрешено играть в стенку с партнером. В случае двойной стенки разрешается выход один на один с вратарем.</p> <p>ЧСС – 160–170 уд./мин.</p> <p><i>Задача:</i> забить мяч в ворота соперника.</p> <p><i>Выполнение.</i> Два нападающих осуществляют скоростное ведение. Успев выполнить на своей половине поля 3 разнообразных финта, они стараются обыграть трех защитников и забить гол. Один защитник играет только в средней зоне, второй – может играть в средней и своей зоне, третий – только в своей зоне. В случае отбора, защитники играют по всему полю с задачей забить мяч в ворота нападающих.</p> <p>Правило «вне игры» действует в зоне соперника.</p> <p>Время одной атаки до 30 с.</p> <p>Выигрывает команда, забившая больше мячей.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
2.	<p>Упражнение по закреплению полученных навыков и формированию индивидуальной ТТП.</p> 	25	<p>Задача: забить мяч после обводки, отбора, перехвата, из зоны соперника.</p> <p>Выполнение. 2 команды играют 4–5 мячами. В зоне обороны произвольно (внимание на быструю организацию атаки), в средней зоне не более 3-х касаний, в зоне соперника нельзя играть в пас. При нарушении правил все мячи передаются сопернику. Выигрывает команда, забившая больше мячей, с учетом итогов предварительных упражнений.</p>
3.4.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по воротам после ведения и финтов. 2. Подведение итогов занятия. 	10 7 3	

Для УТГ 2-го года обучения с группой 11-12 лет

Место проведения УТЗ: искусственное поле.

Количество занимающихся: 22 человека.

Продолжительность занятия: 90 мин.

Задачи УТЗ:

1. Воспитание общей ловкости.
2. Обучение передач мяча.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
<p>П.Ч. 1.</p>	<p>ОЗЗ.</p>	30	<p>Группа делится на 2 команды. Теоретические сведения и опрос команд по применению различного вида передач с технической и тактической точки зрения. Выигрывает команда, давшая большее число правильных ответов.</p>
2.	ОРУ с мячами.	10	<p>Каждый по мячу. Включая ловлю мяча в движении, а также после положений «упор присев» и «упор лежа», прыжок с поворотом на 360°.</p>
3.	<p>Подвижная игра «Борьба за мяч» (упр. 34, рис. 61 «длинные стенки»).</p> 	15	<p>Задача: забить мяч по футбольным правилам после передач вперед.</p> <p>Выполнение. 2 команды играют 1 мячом. Вратари нейтральные. Можно забивать в любые ворота, выполнив следующее: мяч должен 2 раза подряд пересечь центральную зону, после этого мяч должен отдаваться только вперед. Если команда сделала более одной передачи поперек-назад, нужно начинать новый розыгрыш мяча и дважды передачами проходить среднюю зону. В штрафных (8×15 м) – по правилам футбола. Выигрывает команда, забившая больше мячей.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (МИН)	Методические указания, используемый инвентарь
<p>О.Ч.</p> <p>1.</p>	<p>Упражнение 6 по обучению передач и формированию индивидуальной ТТП.</p> 	<p>50 12</p>	<p>Задача: удерживать мяч в своей команде посредством передач между квадратами.</p> <p>Выполнение. Игра ведется 3 мячами. Один мяч отличается по цвету, им можно делать передачи только в другой квадрат, не более, чем за 3 касания. Игроки не имеют право покидать квадрат. Передачи из квадрата в квадрат за минимальное количество касаний. Если игроки квадрата за 3–5 передач не могут доставить мяч в другой квадрат, мяч передается сопернику. Тренер периодически меняет игроков в квадратах. Выигрывает команда, овладевшая всеми мячами большее количество раз.</p> <p>12</p> <p>Задача: забить мяч после игры в стенку, в стенку на третьего через центральный квадрат.</p> <p>Выполнение. Игра проводится по правилам предыдущего упражнения 2 мячами. Игроки периодически меняются зонами. В крайних квадратах 3–4 нападающих играют против 2-х – 3-х защитников и вратаря; время на атаку до 10 с.</p>
<p>2.</p>	<p>Упражнение 6 с завершением атаки.</p> 		

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
3.	<p>Упражнение 8 по закреплению полученных навыков и формированию индивидуальной ТТП («Три двора»).</p> 	25	<p>Задача: забить мяч из зоны соперника.</p> <p>Выполнение. 2 команды играют 2 мячами.</p> <p>Состав команды: в зоне обороны 4 защитника и вратарь, в средней зоне 2 полузащитника, в зоне соперника 2 нападающих.</p> <p>Внимание на быструю организацию атаки с использованием игры в стенку, в стенку на третьего.</p> <p>Игроки обороны и средней зоны имеют право переходить в тот квадрат, куда отдали точную передачу. После сыгранного эпизода игроки обязаны вернуться в свой квадрат.</p> <p>При нарушении правил все мячи передаются сопернику.</p> <p>Выигрывает команда, забившая больше мячей, с учетом итогов предварительных упражнений.</p>
3.4.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения по развитию подвижности в суставах, упражнения акробатического характера. 2. Подведение итогов занятия. 	10 7 3	

Для УТГ 2-го года обучения с группой 11-12 лет

Место проведения УТЗ: искусственное поле.

Количество занимающихся: 20 человек.

Продолжительность занятия: 100 мин.

Задачи УТЗ:

1. Комплексное воспитание двигательных качеств.
2. Обучение передачам мяча внутренней стороной стопы.
3. Обучение групповым взаимодействиям. Формирование индивидуальной технико-тактической практики.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
<p>П.4.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Теоретические сведения с опросом обучающихся.</p> <p>Темы. А) Понятие «ширина» и «глубина» атаки, «глубина» обороны. Игра с последним защитником и двумя центральными защитниками в линию.</p> <p>Б) Создание игрового пространства, пути его сужения и расширения. Переход из атаки в оборону.</p>  <p>ОРУ.</p> <p>Подвижная игра «Мяч – капитану».</p>	<p>40</p> <p>15</p> <p>8</p> <p>17</p>	<p>Разметочные колпаки выполняют функцию игроков. Можно осуществлять показ с привлечением игроков, передающих мяч руками. Наглядный показ на малом поле обязателен.</p> <p>Выполняются с мячами.</p> <p>Отработка тактического занятия.</p> <p><i>Задача:</i> сыграть в стенку на третьего с капитаном.</p> <p><i>Выполнение.</i> Состав команды: 9 полевых, играющих только в центральной зоне, и капитан, который располагается в крайней зоне.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
			<p>Проводится 1 мячом по правилам игры «Борьба за мяч». В игре соблюдать ширину и глубину атаки, при потере мяча – быстрый разбор игроков. При выполнении задания команда получает 1 очко. Капитан меняется с игроком, точно выполнившим ему передачу. Выигрывает команда, набравшая больше очков. По завершению игры, команда бьет пенальти соответственно количеству набранных очков. В этом случае побеждает команда, забившая больше голов.</p>
<p>О.Ч. 1.</p>	<p>Упражнение 11 по обучению различному виду ударных действий и формированию индивидуальной ТП.</p> 	<p>40 20</p>	<p>Задача: забить мяч в ворота соперника из своей или средней зоны.</p> <p>Выполнение. 2 команды с численностью 10 на 10, включая вратарей, играют 4–5 мячами. Вратари не играют руками. Игроки не имеют право заходить в зону соперника. Каждая команда защищает одни ворота 5×2 м и двое малых (хоккейных) ворот (боковые малые ворота, обозначенные на рисунке белым цветом используются по необходимости, с целью увеличения игрового пространства, в них могут забивать обе команды). Правила угловых не действуют.</p> <p>Выигрывает команда, забившая больше голов (получает 2 мяча в заключительном игровом упражнении).</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
2.	<p>Упражнение по закреплению полученных навыков и обучению групповых взаимодействий.</p> <p><i>Вариант А.</i> Двустороннее игровое упражнение 8 на 8, включая вратарей.</p> <p><i>Вариант Б.</i> Двустороннее игровое упражнение 8 на 8, включая вратарей и одного игрока в средней зоне.</p>  <p><i>Вариант С.</i> Двустороннее игровое упражнение 7 на 6, включая вратарей, в трое ворот.</p>	20	<p>При любом варианте в игре используется 1 мяч.</p> <p><i>Задача:</i> забить мяч в ворота соперника, включая различные ограничения.</p> <p><i>Вариант А.</i> Площадь поля 50×40; 60×30 – в зависимости от задач: а) на своей половине поля не более трех касаний; б) на чужой половине поля развитие атаки не более 15 с, на повторную атаку дается 10 с. в) в ходе атаки необходимо разыграть стенку на третьего.</p> <p><i>Вариант Б.</i> На своей половине поля до 3 касаний, при отборе и перехвате – 4. К игроку, играющему в средней зоне, нельзя применять активный отбор. Если он не принимает решения в течение 3-х с (3 касания), мяч передается другой команде. Остальные игроки действуют по всему полю.</p> <p><i>Вариант С.</i> Согласно план-конспекту № 4 микроцикла № 1 для УТГ 1-го года обучения.</p>
3.4.	<p>1. Упражнения по развитию подвижности в суставах и гибкости.</p> <p>2. Подведение итогов занятия.</p>	20 10 10	

Упражнения с преимущественным обучением выполнения передач различных видов и формирования индивидуальной технико-тактической подготовки (ТТП)

Условные обозначения

	– игроки
	– нейтральный игрок (играет за команду, которая владеет мячом)
	– тренер
	– мяч
	– ворота
	– колпак-стойка
	– барьер
	– мат
	– движение игрока без мяча
	– движение игрока с мячом
	– движение мяча

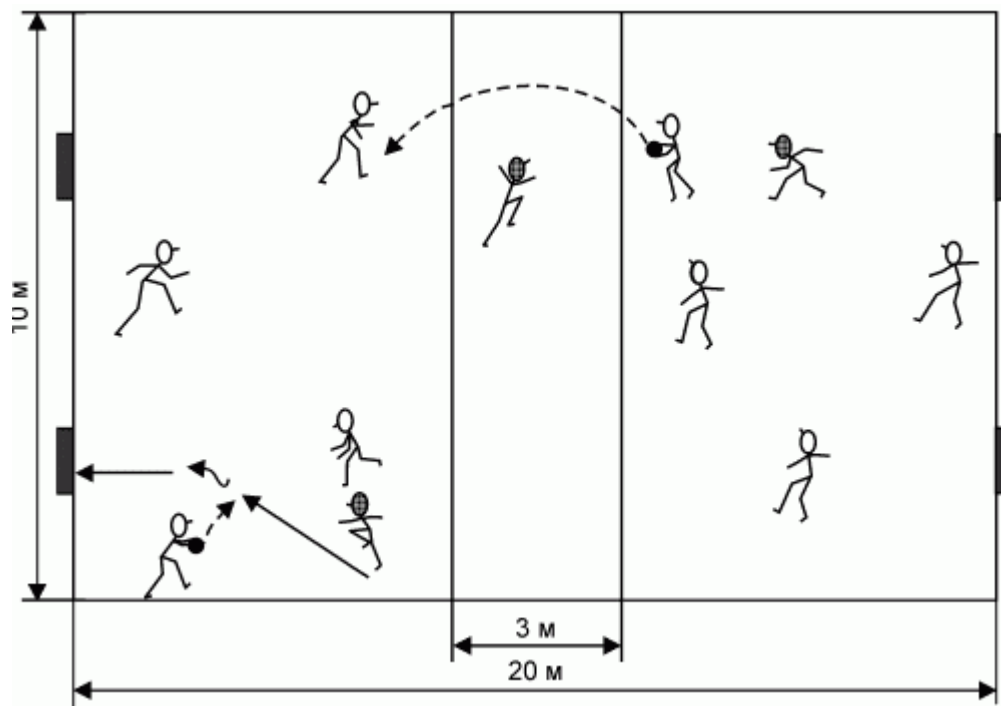
Упражнение 1

Используется для возраста 7-8 лет (рис. 1).

Цель: развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: воспитание общей ловкости.

Задача: забить гол в малые ворота после отбора мяча у соперника.



Содержание.

В упражнении участвуют 11 игроков, проводится 3 мячами. 4 игрока в крайних квадратах играют в пас между собой руками и при необходимости переводят мяч в противоположный квадрат. Игроки крайних квадратов защищают четверо малых ворот по правилам футбола. Трое водящих из другой команды стараются мяч перехватить руками или отобрать и забить гол в малые ворота по правилам футбола. Если игрок не успел сделать передачу и его поймал водящий, мяч считается отобранным и передается водящим. Водящие имеют право играть по всему полю и каждые 3 мин меняются на других игроков своей команды, которые в это время выполняют иное упражнение. Водящий, повторно, не имеет права брать мяч в руки, если он уже был опущен на газон, и игра проходила по правилам футбола.

Время игры: 2 тайма по 7-10 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Упражнение 2

Применяется с 7-8 лет (рис. 2).

Цель: обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: обучение ведению и обводке.

Задача: сбить стойку на поле соперника.

Содержание. Участвуют две команды по 8-12 человек, играющих по всему полю. Игра проводится 3-4 мячами. Каждая команда защищает 5 стоек. Количество касаний не регламентируется, защищать стойки можно по правилам футбола, без вратарей.

Правила: во всех случаях мяч, ушедший с игровой площадки, вводится с боковой и лицевой линий ударом по неподвижному мячу.

Время игры: до 10 мин.

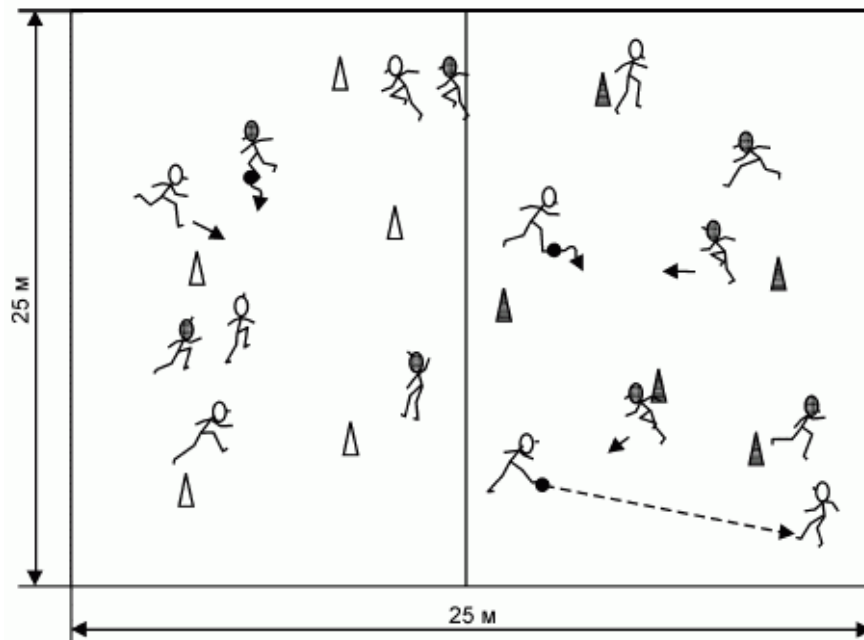


Рис. 2

Выигрывает команда, быстрее сбившая все стойки соперника.

Упражнение 3

Применяется с 9-10 лет (рис. 3).

Цель: обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: обучение групповым взаимодействиям.

Задача: сделать передачу партнеру между двух колпаков.

Содержание. Участвуют две команды по 8-12 человек, игра проводится 2-3 мячами. Если прошла точная передача между колпаками своему партнеру, команде дается 1 очко. Очко не засчитывается, если при передаче мяча колпак упал, а также если передача перехвачена или партнеру не удалось принять мяч. Нельзя выполнять передачу дважды подряд между одними

и теме же колпаками. Расстояние между колпаками - 1 м.

Правила: во всех случаях мяч, ушедший с игровой площадки, вводится с боковой и лицевой линии ударом по неподвижному мячу.

Время игры: 10 мин.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

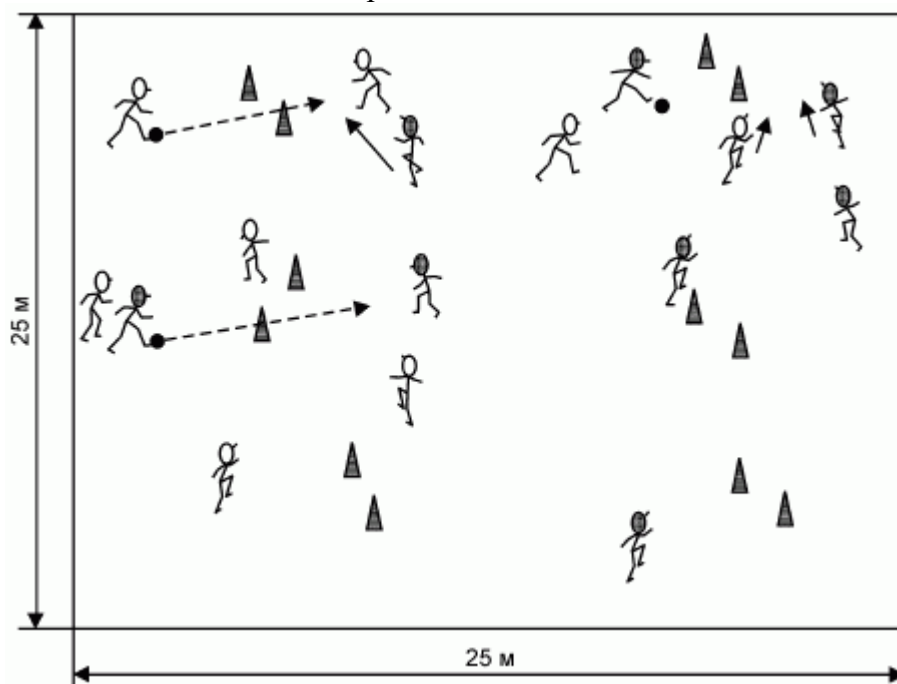


Рис. 3

Упражнение 4— «живые ворота».

Применяется с 9-10 лет (рис. 4).

Цель: обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: обучение ведению и обводке.

Задача: забить гол в «живые» ворота.

Содержание. Участвуют две команды по 10-12 человек, игра проводится 2-3 мячами.

Каждая команда имеет двое «живых» ворот (ворота составляют 2 игрока, соединенных гимнастической палкой длиной не менее 1 м), которые не имеют права играть в углах площадки. Футболисты «живых» ворот, не отпуская гимнастической палки, имеют право участвовать в игре, происходит их периодическая смена. Живые ворота могут состоять из футболистов разных команд.

Правила: во всех случаях мяч, ушедший с игровой площадки, вводится с боковой и лицевой линии ударом по неподвижному мячу.

Время игры: 10 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

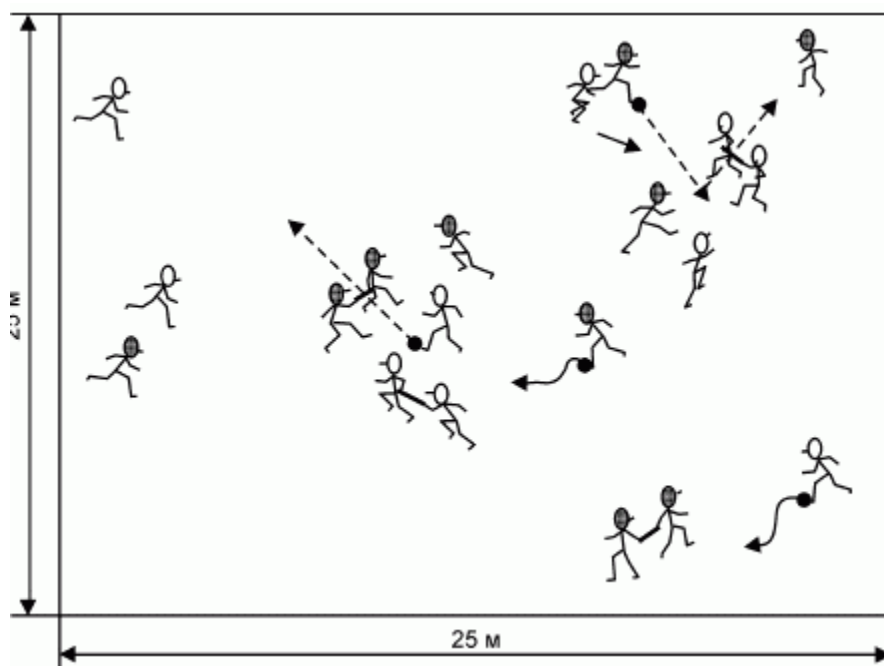


Рис. 4

Упражнение 5

Применяется с 8 лет до ГСС.

Цель: обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема; развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: обучение приему и перехватам мяча.

Задача: играть в пас между квадратами, избегая перехватов мяча.

Содержание. Участвуют две команды по 6-12 человек, играющих только в пределах своего квадрата. Игра проводится 2-4 мячами. Задачи по обучению различным видам передач ставятся в соответствии с шириной средней зоны. Перехват осуществлен, если мяч остался в среднем квадрате. Задачу игрокам центрального квадрата можно изменить, если в крайние квадраты поставить малые ворота. В этом случае они могут использовать до 4-х касаний, чтобы после перехвата забить в любые ворота соперника. Игрокам крайних квадратов можно защищать ворота по правилам футбола, без вратарей.

Время игры: от 7 мин в одном квадрате.

Побеждает команда, выполнившая больше перехватов мяча или забившая больше голов (в зависимости от конструкции упражнения).

Возраст 7-8 и 8-9 лет(рис. 5).

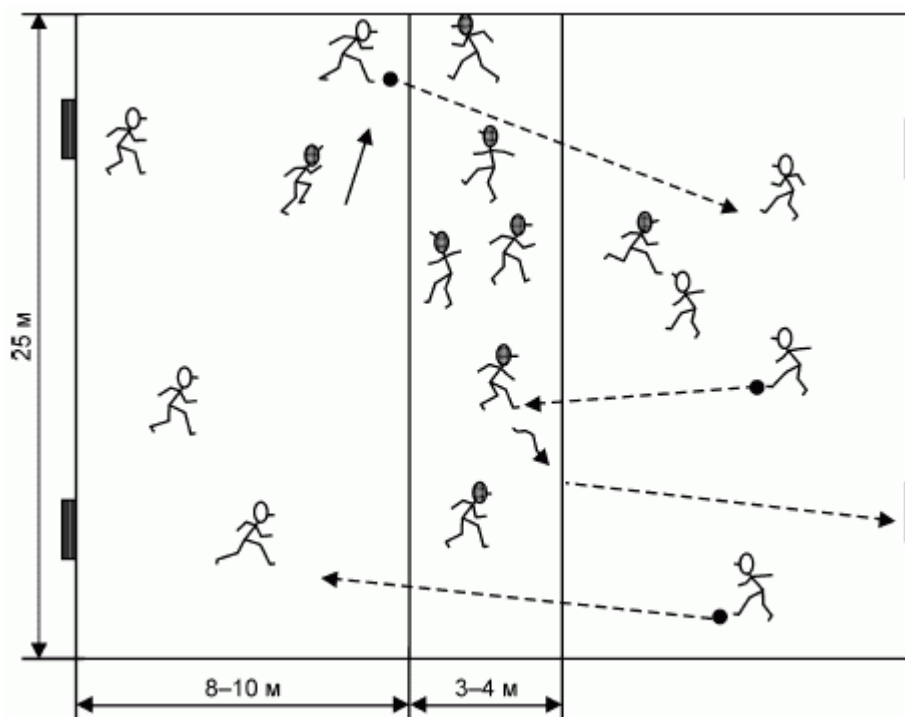


Рис.5

Участвуют две команды по 8-10 человек, игра проводится 3 мячами. В составе команды среднего квадрата могут быть два нападающих, которые играют в квадратах соперника. Смена квадратов через 7 мин.

Возраст 8-9 лет (рис. 6).

Участвуют три команды по 3-4 человека в каждой, игра проводится 2 мячами. Упражнение заканчивается, когда каждая команда побывает в среднем квадрате.

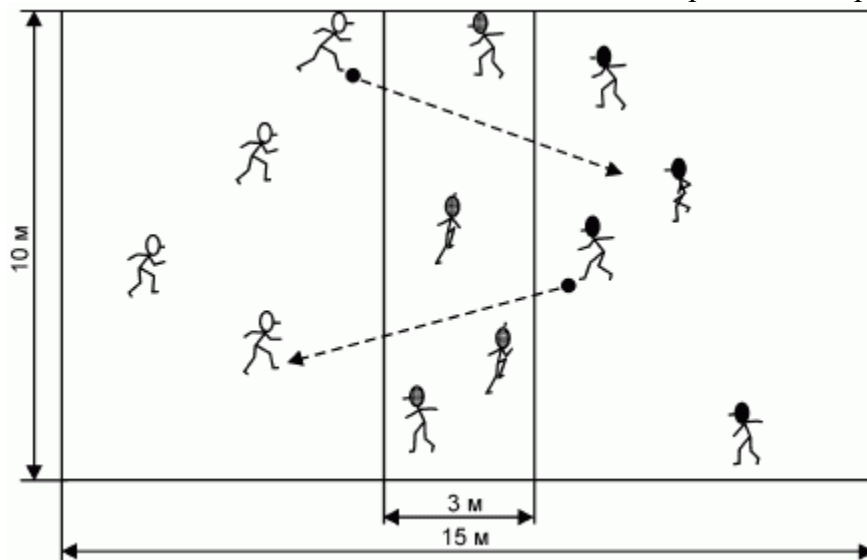


Рис. 6

Возраст 11-12 лет (рис. 7).

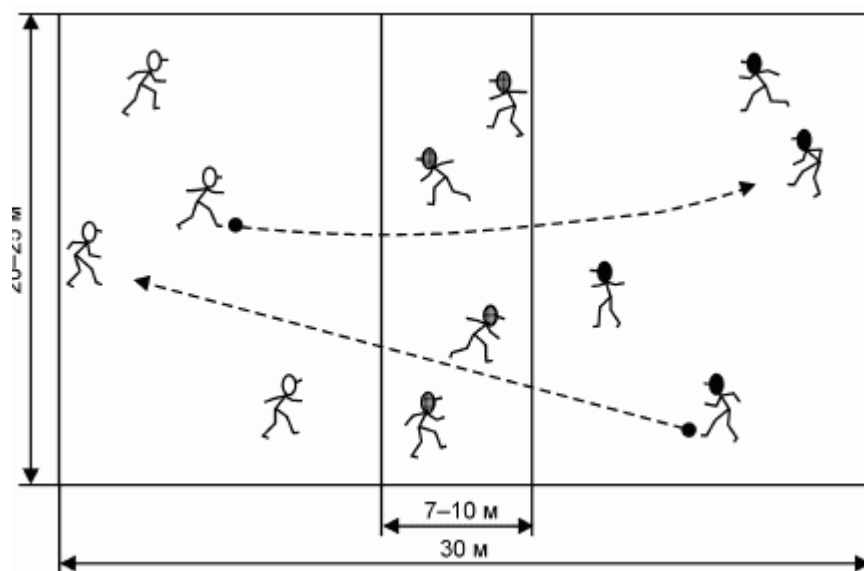


Рис. 7

Задача: обучение выполнению длинных передач внутренней и средней частями подъема, приему мяча. Игра проводится 3 мячами тремя командами по 4-6 человек, выполняющие передачи, – не более 3 касаний.

С возраста 8 лет (рис. 8) и до ГСС со ступенчатым усложнением правил.

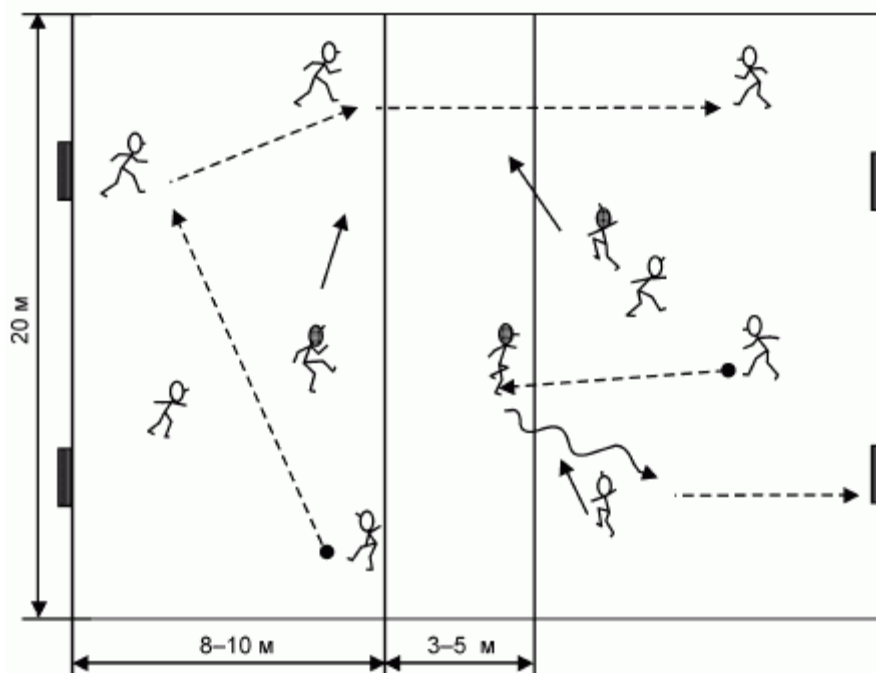
Задача: обучение выполнению различных видов передач с разной степенью сопротивления.

Сопряженное воздействие: обучение приему, перехватам мяча, развитие внимания и мышления.

Содержание. Игра проводится 2 мячами. Команда, защищающая четверо малых ворот, разбита на две группы по 4 человека, которые играют только в пределах своего квадрата. При помощи передач команда стремится осуществлять контроль мяча. Задача трех игроков другой команды (играют по всему полю), отобрать или перехватить мяч и забить в ворота. Тройка отбирающих активно играет 3-4 мин, после чего идет выполнять упражнение с малой интенсивностью. Игру продолжает другая тройка, затем следующая. Во втором тайме команды меняются ролями.

Время игры: 2 тайма по 10-12 мин.

Побеждает команда, забившая больше мячей.



Для старшего возраста вводятся ограничения по количеству касаний мяча, передач в одном квадрате (перед переводом в другой квадрат). Вводятся мячи разного цвета с различными заданиями (с 13-14 лет красный мяч – игра в одно касание).

Варьируются количество водящих и размер игровой площадки. С 10 лет размер ворот может быть 5x2 м. С 11 лет можно проводить эту игру одновременно на двух площадках и объединить их в одно упражнение.

Упражнение 6

Применяется с возраста 9 лет до ГСС по усложненным правилам.

Цель: обучение выполнению коротких и средних передач, перехватов, развитие внимания и мышления.

Возраст 9-10 лет (рис. 9).

Задача: удерживать мяч в своей команде посредством игры в пас между квадратами.

Содержание. Участвуют две команды по 7-8 игроков. Игра проводится двумя, а по мере выполнения упражнения – 3 мячами. Игроки играют только в своих квадратах. Игрок, получивший мяч, должен максимально быстро доставить его в другой квадрат, где играют футболисты его команды. Соперник старается мяч перехватить. Количество касаний не регламентируется, однако при длительном розыгрыше мяча в каком-либо квадрате игра останавливается, и все мячи передаются сопернику. Ввод в крайние квадраты игроков, ведущих активный отбор, осуществляется при достаточных навыках в передачах мяча. Игроки, отбирающие мяч в крайних квадратах, меняются тренером каждые 2-3 мин.

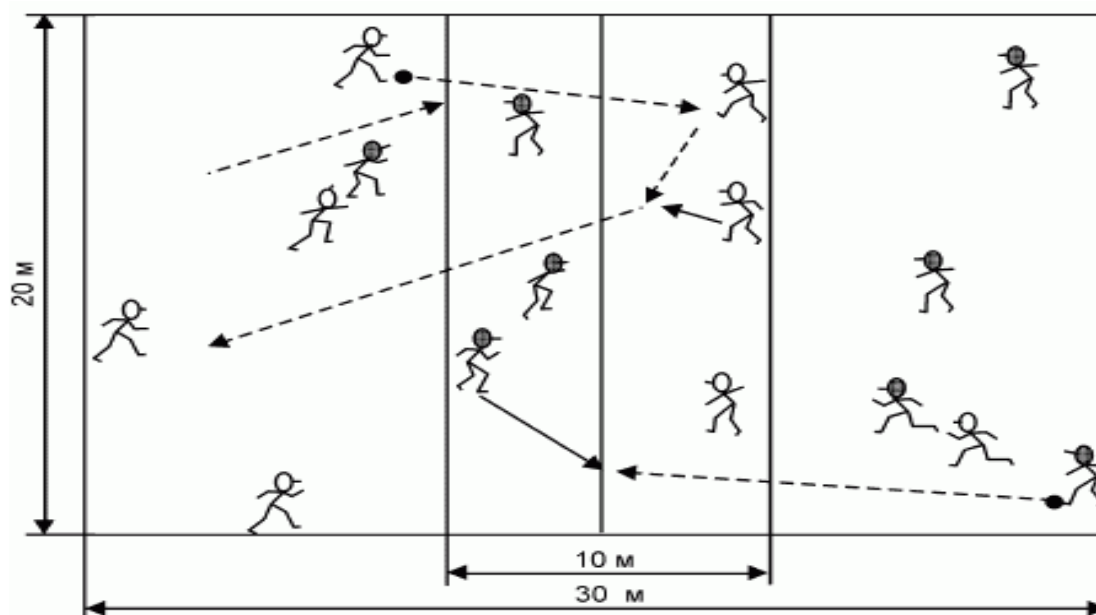


Рис. 10

Возраст 11-12 лет (рис. 11).

Задача: разыграть комбинацию, представленную на рисунке, с переводом мяча с фланга на фланг через центральный квадрат (1 очко).

Содержание. Участвуют две команды по 9-10 человек, игра проводится 2 мячами в условиях искусственного поля в 2 касания (при перехвате мяча – 3 касания). При неровном покрытии, утомлении и т.д. количество касаний на усмотрение тренера. В крайних квадратах играют пятеро против двоих, в центральных квадратах играют двое без сопротивления (трое с одним противодействующим) в 2 касания.

Время игры: не менее 10 мин, после чего команды пробивают пенальти друг другу в зависимости от набранных очков (3 очка – пенальти).

Побеждает команда, забившая большее количество мячей.

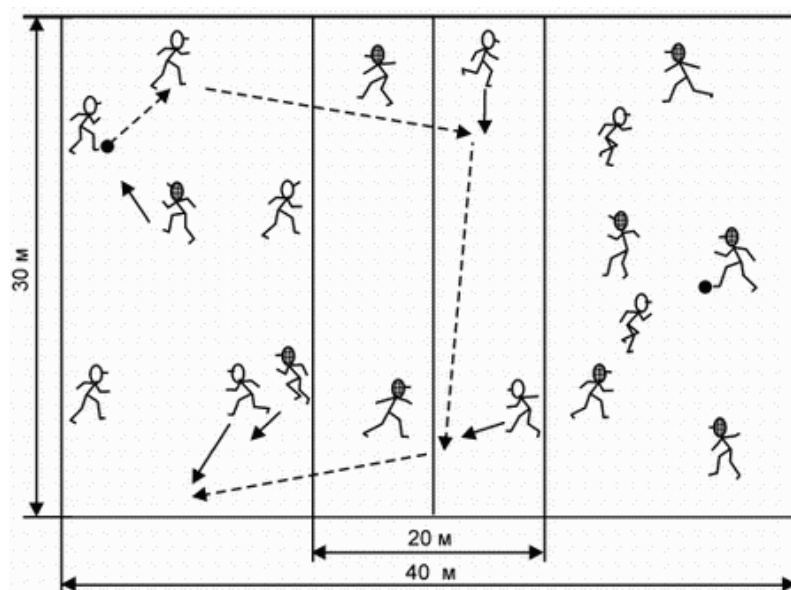


Рис. 11

Возраст 10-15 лет (рис. 12).

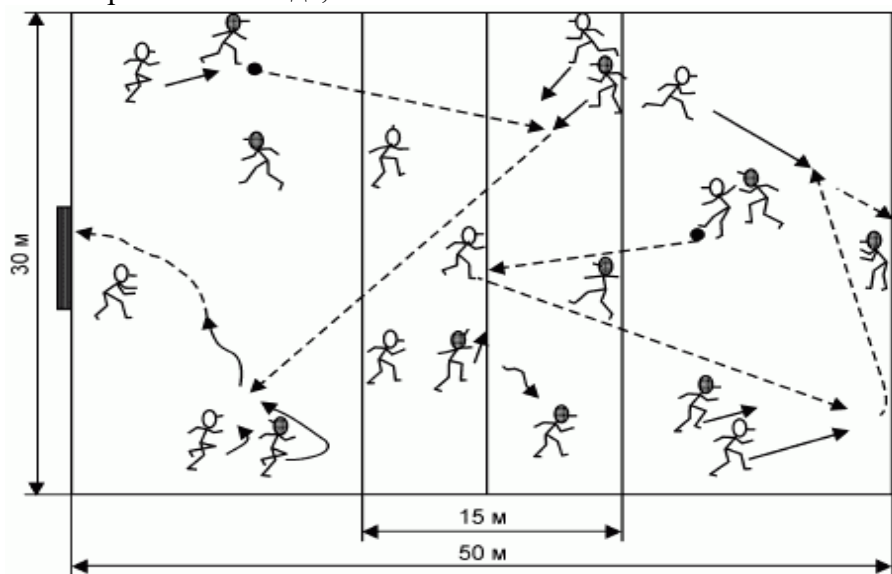
Задача: забить гол в ворота соперника (с 11-12 лет – после «стенки на третьего»).

Содержание. Участвуют две команды по 10-11 человек, играющих 2 мячами. Квадраты покидать не разрешается. В крайних квадратах играют трое против двух (для 10-11 лет – четверо нападающих против двух защитников), в центральных квадратах – трое против одного. Стенка на третьего производится путем игры в пас между квадратами. После выполнения стенки можно проводить атаку на ворота. Атака считается законченной, если мяч перехвачен или отобран и направлен в «свой» центральный квадрат. Чтобы начать новую атаку на ворота, необходимо вновь осуществить «стенку на третьего». При игре в «стенку на третьего» игроку центрального квадрата разрешается отдавать пас в 2 касания. Можно ввести лимит на проведение атаки – до 10 с.

Тренер периодически меняет амплуа игроков.

Время игры: 15 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.



Упражнение 7(два двора)

Применяется с возраста 8-9 лет до ГСС со ступенчатым усложнением правил.

Цель: развитие внимания и мышления, обучение выполнению коротких и средних передач.

Сопряженное воздействие: обучение групповым взаимодействиям (с 14-15 лет эта задача становится основной).

Возраст 8-9 лет (рис. 13).

Задача: забить мяч в ворота соперника.

Содержание. Участвуют две команды по 6-7 игроков (вратарь, 3 защитника, 2-3 нападающих). Игра проводится 2 мячами. Игроки играют только в своих зонах. Защитник, сделавший точную передачу своим нападающим, имеет право подключиться в атаку. При срыве атаки защитник обязан быстро вернуться в свою зону.

Время игры: 20 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

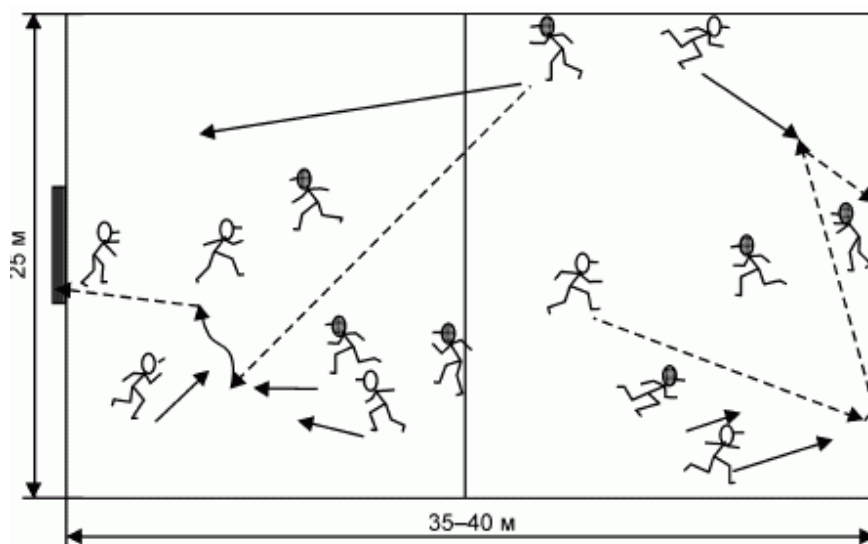


Рис. 13

Возраст 9-10 лет.

Правила и условия проведения упражнения те же. Три защитника противостоят двум нападающим (трое против трех). Размеры поля 50x25-30 м.

Возраст 10-11 лет.

Правила и условия проведения упражнения те же. Состав команды – 8 игроков. Оборона получает численное преимущество и играет четверо против трех. Вводится средняя зона (от 3 до 6 м), где игра не ведется.

Возраст 11-12 лет(рис. 14).

Правила и условия проведения упражнения те же. В средней зоне игра ведется один на один без активного сопротивления (разрешен перехват). При получении мяча игроком средней зоны, ему дается не более 3-х с на принятие решения, в противном случае мяч передается другой команде. В крайних зонах игра проводится с численным преимуществом обороны четверо против двух.

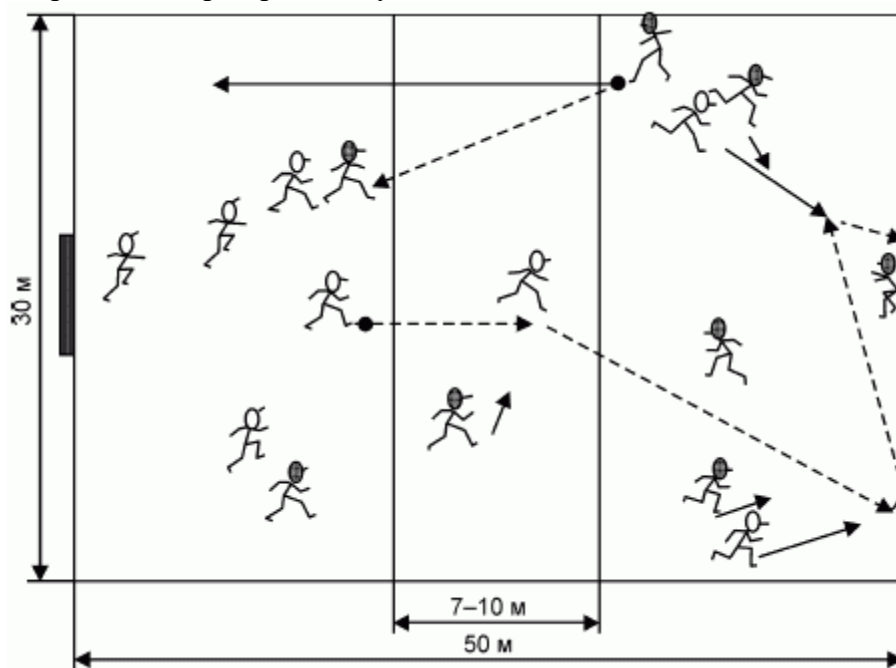


Рис. 14

Возраст от 12-13 и до ТСС (рис. 15).

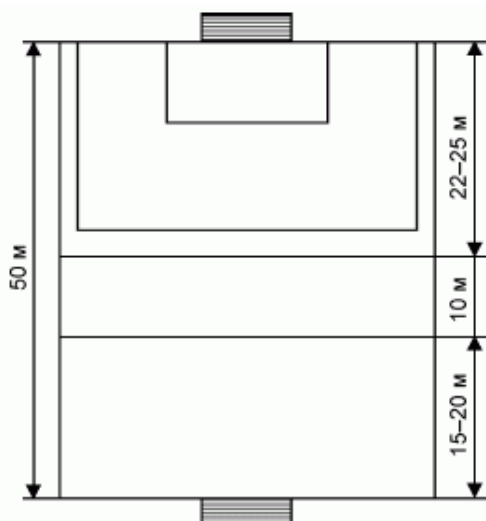


Рис. 15

Правила и условия проведения упражнения те же. Оборона должна не более, чем в три передачи доставить мяч игроку средней зоны или в зону атаки. Ширина зон – стандартная штрафная площадь. Четверо основных защитников и вратарь защищают стандартные ворота.

Упражнение 8 (три двора).

Применяется с возраста 10-11 лет до ГСС со ступенчатым усложнением правил.

Цель: развитие внимания и мышления, обучение выполнению коротких и средних передач.

Сопряженное воздействие: обучение групповым взаимодействиям (с 14-15 лет эта задача становится основной).

Возраст 10-11 лет (рис. 16).

Задача: забить мяч в ворота (5x2 м) соперника.

Содержание. Игровое поле разделено на 3 зоны. Игра проводится 2 мячами. Участвуют две команды по 8 игроков: вратарь, 3 защитника, 2 полузащитника и 2 нападающих, играющие в своих зонах. Один из нападающих имеет право отходить в среднюю зону, один из полузащитников играть в зоне атаки. Игрок, сделавший точную передачу своим партнерам в другую зону, имеет право подключиться в эту зону. При срыве атаки игрок обязан быстро вернуться в свою зону.

Время игры: 20 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

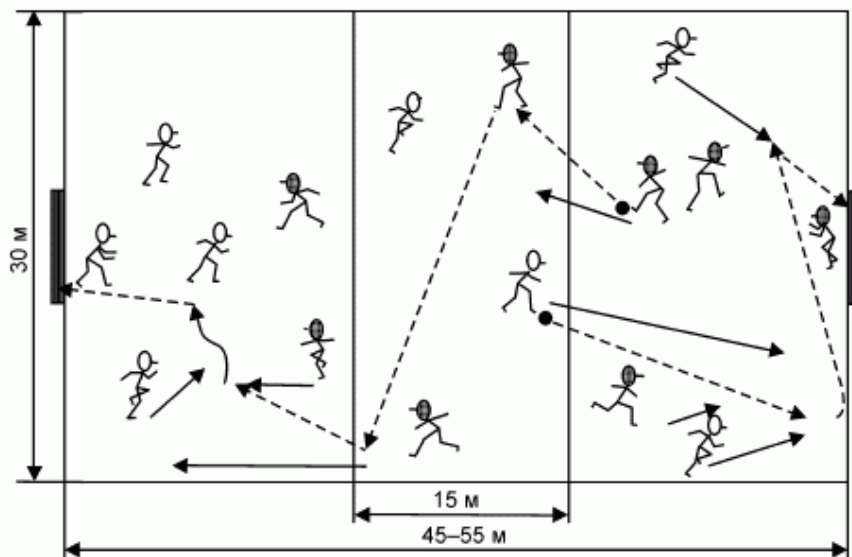


Рис. 16

Возраст 11-12 лет.

Условия и правила упражнения те же. Численный состав 9 игроков: вратарь, 4 защитника, 2 полузащитника и 2 нападающих.

Возраст 12-13 лет и до ГС С.

Условия и правила упражнения те же. Один полузащитник имеет право отходить в зону обороны, один нападающий – играть в средней зоне. Схема расположения и размер площадки аналогичны предыдущему упражнению (рис. 15).

Упражнение 9 (четыре двора)

Применяется с возраста 11-12 лет до ГСС со ступенчатым усложнением правил.

Цель: развитие внимания и мышления, обучение выполнению коротких и средних передач.

Сопряженное воздействие: обучение групповым взаимодействиям (с 14-15 лет эта задача становится основной).

Возраст 11-12 и 12-13 лет (рис. 17).

Задача: забить мяч в ворота (5х2 м) соперника.

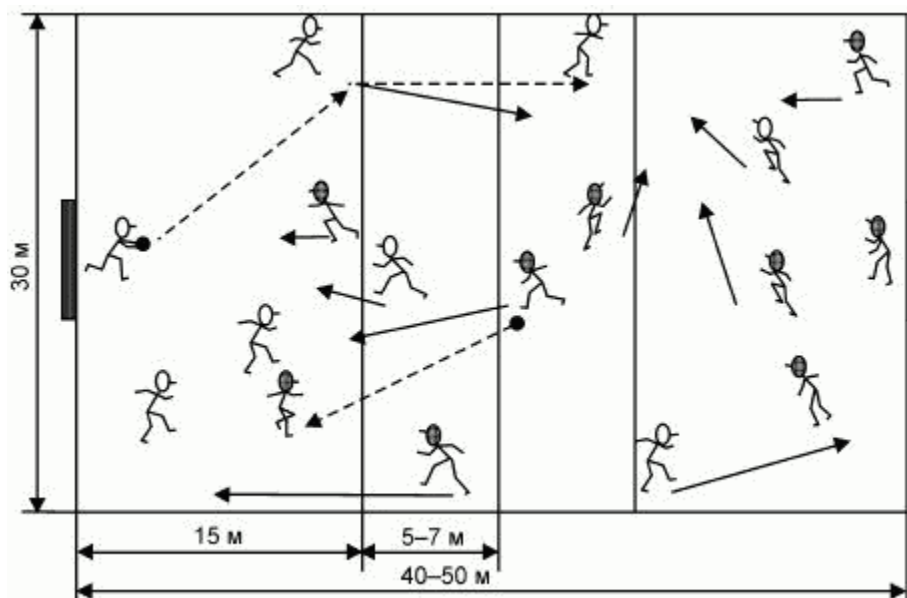


Рис. 17

Содержание. Игровое поле разделено на 4 зоны. Игра проводится 2 мячами. Участвуют две команды по 9 игроков: вратарь, 3 защитника, 2 опорных, 1 атакующий полузащитник и 2 нападающих, играющие в своих зонах. Один из опорных полузащитников имеет право отходить в зону обороны, атакующий полузащитник – играть в зоне атаки. Игрок, сделавший точную передачу своим партнерам в другую зону, имеет право подключиться в эту зону. При срыве атаки игрок обязан быстро вернуться в свою зону.

Время игры: 20 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Для возраста 13-14 лет и старше.

Игровую площадку целесообразно размещать согласно упражнению 7 (рис. 15). Усложнения заданий: ограничение количества передач в зоне обороны; ограничение времени на организацию передачи в зону атаки; увеличение количества опорных полузащитников; обязательное использование в атаке определенных групповых взаимодействий и т.д.

Упражнение 10

Применяется с возраста 9-10 лет до ГСС со ступенчатым усложнением правил.

Цель: развитие внимания и мышления, восприятия, обучение выполнению коротких и средних передач.

Сопряженное воздействие: обучение групповым взаимодействиям (с 14-15 лет эта задача становится основной).

Возраст 9-11 лет(рис. 18).

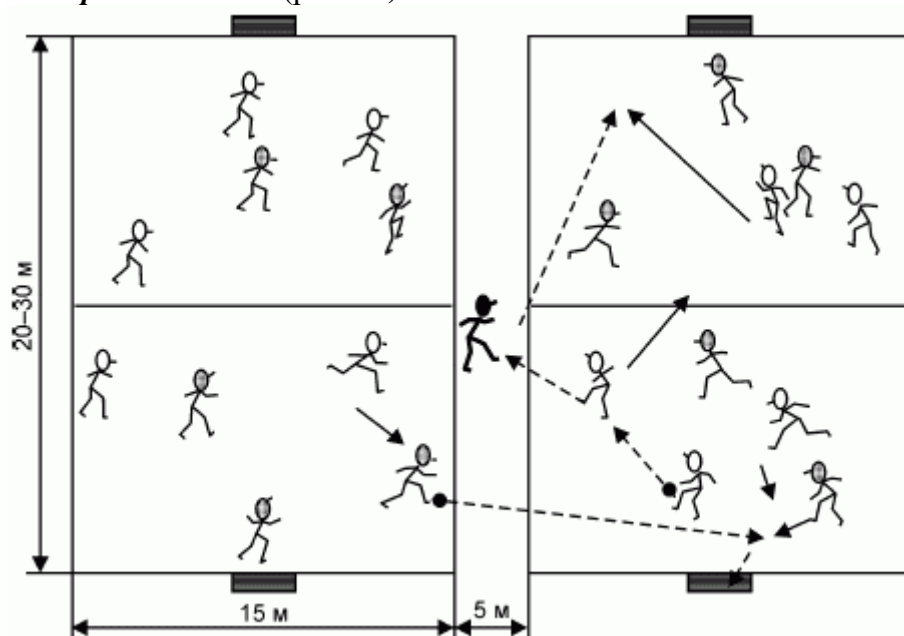


Рис. 18

Задача: забить мяч в ворота соперника.

Содержание. Игровое поле разделено на 2 игровые площадки и зону нейтрального игрока. Игра проводится 2 мячами, по мере роста квалификации – 3. Участвуют две команды по 10-12 игроков. Каждая команда разделена на две группы по 5-6 человек: вратарь, 3 защитника и 2 нападающих, играющие в своих зонах. Игроки одной команды имеют право передавать мяч друг другу, находясь на разных площадках. Игра на каждой площадке ведется по правилам упражнения «два двора». Ворота 3х2 м при игре с вратарями (без вратарей – двое малых ворот или ворота 3х2 м, лежащие на боковых штангах).

Время игры: 20 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Упражнение 11 (игра в шесть ворот)

Применяется с 9-10 лет до ГСС со ступенчатым усложнением правил.

Цель: развитие внимания и мышления, восприятия, обучение выполнению коротких и средних передач.

Сопряженное воздействие: обучение групповым взаимодействиям (с 14-15 лет эта задача становится основной).

Возраст 9-10 лет(рис. 19).

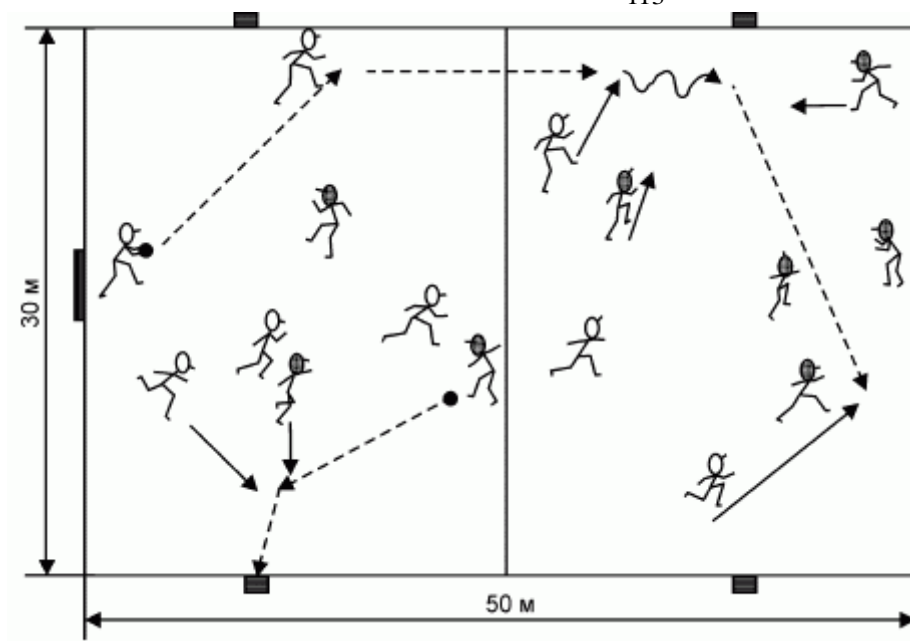


Рис. 19

Задача: забить мяч в ворота соперника.

Содержание. Игра проводится 2 мячами. Участвуют две команды по 10-12 игроков, каждая команда защищает ворота 3x2 м и двое малых ворот. Разделение на защитников и нападающих отсутствует, ТТД не регламентируются. Игра проводится по правилам футбола. Тренер периодически дает два свистка. Это означает, что атаковать можно только малые ворота. Такая мера предусматривает быструю смену направления атаки. После длинного свистка атаку можно проводить в любые ворота.

Время игры: 20 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.