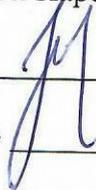


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА ГОРЛОВКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

СОГЛАСОВАНО

Первый заместитель главы администрации  
городского округа Горловка  
Донецкой Народной Республики

  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.  
  
П.В. Калининченко

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО Г. ГОРЛОВКА «СШ № 2»

  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.  
  
Л.Л. Жарикова  
Приказ от 14.01.2025 № 2

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Срок реализации Программы:

на этапе начальной подготовки - 3 года;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается

г. Горловка, 2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	3
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	6
2.5.	Календарный план воспитательной работы	9
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	13
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	19
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	20
3.2.	Оценка результатов освоения программы	20
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	21
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	27
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
4.2.	Учебно-тематический план	62
5	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	65
6	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	65
6.1.	Материально-технические условия реализации	65
6.2.	Кадровые условия реализации	71
6.3.	Информационно-методические условия реализации	71

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее – ФССП).

### 1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Главная задача учебно-тренировочного процесса - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворяющие их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица 1  
(Приложение № 1 к ФССП)

**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**

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

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2  
(Приложение № 2 к ФССП)

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	12	16	16	18	24
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	624	832	832	936	1248

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

**а) Учебно-тренировочные занятия**, в том числе с использованием дистанционных технологий:

- 1) групповые,
- 2) индивидуальные
- 3) смешанные.

**б) Учебно-тренировочные мероприятия:**

Таблица 3  
(Приложение № 3 к ФССП)

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные	-	-	21	21

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

### в) Спортивные соревнования:

Таблица 4  
(Приложение № 4 к ФССП)

#### Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:  
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;  
наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;  
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 5  
(Приложение № 5 к ФССП)

**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	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет				
1.	Общая физическая подготовка (ч)	41-53	55-70	55-70	68-88	82-106	82-106	109-141	109-141	85-102	88-112
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	-	-	-	37-46	44-56	44-56	75-91	75-91	85-102	113-137
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	-	37-41	44-49	44-49	59-66	59-66	94-112	113-137
4.	Техническая подготовка (ч)	141-162	179-203	179-203	182-202	219-243	219-243	150-166	150-166	85-102	88-112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	4-6	5-8	5-8	37-46	44-56	44-56	92-108	92-108	178-187	325-361
6.	Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	-	11-15	13-18	13-18	17-24	17-24	29-37	25-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	10-15	13-20	13-20	11-20	13-24	13-24	67-91	67-91	75-102	100-137
8.	Интегральная подготовка (ч)	100-112	142-162	142-162	104-124	125-149	125-149	217-241	217-241	253-299	312-349

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать социальные сети, проведение тематических вечеров, спортивных праздников, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b><i>Профориентационная деятельность</i></b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил	В течение года

		вида спорта, термины; приобретение навыков судейства и проведения соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря; приобретение навыков самостоятельного судейства; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; составление конспекта занятия с учетом поставленных задач; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе	<b>В</b> течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ	Дни здоровья и спорта в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных праздников (написание Положений, регламентов, ведение протокола); подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ	<b>В</b> течение года
2.2.	Режим питания и отдыха		
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение государственных символов, 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)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках	<b>В</b> течение года

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии со статьей 26 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года №329-ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также антидопинговые правила).

Под допингом в спорте понимают введение в организм спортсмена в процессе подготовки к соревнованию или в ходе соревнования фармакологических средств, способствующих искусственному повышению спортивного результата. Употребление допинга создаёт условия для неравной борьбы в спорте, нарушает его моральные и этические основы, а главное - наносят вред здоровью спортсменов.

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

Допинг искусственно стимулирует организм, вызывает неэкономную его деятельность при физических нагрузках, даёт предельное напряжение функции и истощение энергетических ресурсов, приводит к физическому перенапряжению и патологическим состояниям. После кратковременного повышения функций наступает их резкое угнетение и падение работоспособности. Ряд этих средств вызывает психическую зависимость аналогично наркотикам.

Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Антидопинговый контроль – это система специальных мероприятий, направленных на выявление приёма допингов участниками соревнований с наложенным на уличенных в приёме допинга спортсменов и их тренеров, руководителей, врачей команд соответствующих

санкций. Перечень допинговых веществ ежегодно пересматривается и дополняется допинговой комиссией.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести материал до футболистов. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Таблица 7

### Примерный план антидопинговых мероприятий

п/п	Наименование тем	Средства и методы проведения
1	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: основы управления работоспособностью спортсмена; характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.	Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, индивидуальные консультации спортивного врача, диспансерные исследования, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами, семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте, систематическая диспансеризация спортсменов
2	Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье; процедура допинг-контроля;	Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, индивидуальные консультации спортивного врача, диспансерные исследования, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий

	процесс управления результатом.	
3	<p>Антидопинговая политика и ее реализация;          Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;          антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;          руководство для спортсменов;          всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции;          принципы олимпийского движения, морально-этические аспекты применения допинга.</p>	<p>Лекционные занятия, просмотр видеофильмов, консультации спортивного врача, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.</p>

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач тренировочного процесса является подготовка футболиста к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Тренирующиеся на тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Футболисты на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; самостоятельно составлять конспект занятия; вести дневник: учитывая тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря.

Таблица 8

**План инструкторской и судейской практики для групп начальной подготовки и тренировочного этапа**

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская, судейская	Участие в судействе в организации и проведении внутришкольных соревнований в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки: в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.
	Помощь тренеру в проведении контрольно-переводных нормативов, в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.
	Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований.
	Помощь в организации тренировочного процесса и проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.
	Помощь тренеру в проведение тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.
	Беседа на тему «Судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд; оценка достижений в футболе»
	Овладения терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов футбола.
	Самостоятельное ведение дневника спортсмена, (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивных результатов)

Таблица 9

**Содержание инструкторской и судейской практики в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	<p>Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;</p> <p>Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки;</p> <p>Обучающиеся знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа.</p>
Судейская	<p>Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя на соревнованиях среди младших юношей;</p> <p>Участие в судействе в городских соревнованиях в роли судьи,</p>

заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря; Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей
---

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

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

**Общая психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

**Психологическая подготовка к соревнованиям** включает общую подготовку к соревнованиям и специальную соревновательную подготовку к конкретным соревнованиям. В ходе подготовки формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью управления действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять действия, необходимые для победы.

Психологическая подготовка к соревнованиям осуществляется путём разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок, моделирования условий основных соревнований сезона.

**Нервно-психологическое восстановление спортсмена.** В процессе восстановления снимается нервно-психологическая напряжённость, восстанавливается психическая работоспособность, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление ведётся с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения и других средств. Используются также сочетание средств ОФП, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

При распределении средств и методов психологической подготовки на этапе начальной подготовки основной акцент делается на формирование интереса к спорту, правильную спортивную мотивацию, уважение к тренеру, простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В тренировочных группах внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, создании общей физической готовности к соревнованиям.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию

предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В годичном цикле подготовки психолого-психическое воздействие распределяется по периодам подготовки.

В подготовительном периоде используются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением, воспитанием спортивного интеллекта, развитием волевых качеств, совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде делается упор на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психологической готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются средства и методы нервнопсихического восстановления.

Распределение средств и методов психической подготовки зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Планы применения восстановительных средств**

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восстановлении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировки и соревнований, но и в процессе их проведения.

Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

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

К психологическим средствам восстановления относятся:

аутогенная тренировка;

психопрофилактика;

психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, а особенно в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

#### **Педагогические средства восстановления:**

вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизации тренировочного процесса;

восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро, мезо и макроциклах

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

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учётом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого футболиста.

Охарактеризуем основные медико-биологические средства восстановления.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции.

Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности.

Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и ее быстрое и хорошее усвоение. Для высококвалифицированных спортсменов в связи с большими физическими нагрузками и значительными энергозатратами целесообразно 4-5 разовое питание.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при достижении высоких спортивных результатов, сопровождающихся значительными нагрузками, в рацион питания спринтеров могут включаться продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). ППБЦ - это комплекс пищевых веществ, который оказывает направленное влияние на метаболизм в организме спортсмена как во время выполнения физических нагрузок, так и в последующий период отдыха. Все ППБЦ по химическому составу и выраженной пищевой направленности можно разделить на три

группы: белковые и сложные смеси, углеводно-минеральные напитки и витаминно-минеральные комплексы.

В отдельных случаях восстановительный эффект может быть получен при использовании фармакологических средств.

Необходимо помнить, что использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях врача.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер и специалисты по медицинским профилям в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета МБУ ДО Г. ГОРЛОВКА «СШ № 2», врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

При выборе тренировочных упражнений надо шире пользоваться возможностью создания положительного эмоционального фона. Это обеспечивает не только более высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению. В работах как методического, так и экспериментального характера не содержится четких и обоснованных рекомендаций по планированию и применению восстановительных средств в системе спортивной тренировки бегунов на короткие дистанции и метателей в годичном цикле в зависимости от объема и направленности тренировочных нагрузок. Имеющиеся публикации носят общий характер и не учитывают этапы подготовки, характер и направленность тренировочной нагрузки.

В настоящее время специалисты указывают на специализированность возникновения и протекания утомления у лиц, обучающихся различными видами спорта. Характер утомления после напряженных нагрузок зависит от степени преимущественного участия в их выполнении тех или иных функциональных систем. В то же время известно, что любая восстановительная процедура оказывает определенное влияние на весь организм. Организация специального восстановления может проводиться на трёх условно выделенных уровнях: основном, текущем и оперативном. Согласно этим уровням можно распределить и восстановительные мероприятия.

Таким образом, результаты научных исследований и передовой опыт практики подтверждают эффективность планирования и использования разнообразных средств и методов восстановления в подготовке спортсменов в различных видах спорта. При планировании восстановительных процедур следует учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### **Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта выделяются три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных

измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

**На этапе начальной подготовки на:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;  
повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;  
формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;  
укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов

участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 10  
(Приложение № 6 к ФССП)

#### Нормативы общей физической 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40

4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

Таблица 11  
(Приложение № 7 к ФССП)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и 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 менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

Таблица 12  
(Приложение № 8 к ФССП)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
<b>1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)</b>				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
<b>3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)</b>				
4.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	

	отталкиванием двумя ногами		27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Таблица 13  
(Приложение № 9 к ФССП)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода  
на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15

## **Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации.**

### **Челночный бег 30 м (3x10 м) и 5x6 м.**

На расстоянии 10 м (6м) друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

### **Бег на 10м и 30 м.**

Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера-преподавателя.

### **Прыжок в длину с места.**

Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

### **Ведение мяча 10 м.**

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

### **Ведение мяча 3x10 м.**

На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

### **Удар на точность по воротам.**

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

### **Передача мяча в «коридор».**

Футболист из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в две цели площадью 1x1 и 2x2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга.

### **Вбрасывание мяча на дальность.**

Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

### **Челночный бег 104 м с высокого старта.**

Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени. Оценка уровня специально-физической и технической подготовки футболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов футбола (индивидуально или в игре):

основные элементы технической подготовки;

ходьба в сочетании с бегом;

бег с изменением направления, скорости, с приставными шагами - вправо, влево, спиной вперед, зигзагом - с выпадом в стороны, с подскоками, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, челночный бег;

защитная стойка;

прыжки вверх, отталкиваясь одной или двумя ногами, вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной или двумя ногами;

удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам, серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам, внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам, пяткой, пяткой скрестно;

удар-бросок стопой, с лета внутренней стороной стопы;

боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета;

удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков;

прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;

ведение мяча внутренней стороной стопы, мяча подошвой;

обманные движения без мяча;

финт «Уходом»;

«Проброс мяча мимо соперника»;

выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении;

отбор мяча выбиванием, перехватом;

комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом;

Тактика игры в атаке:

«открывание»;

отвлечение соперников;

маневрирование;

передачи;

ведение и обводка;

удары по воротам;

комбинация «игра в одно - два касания» между двумя партнерами, «Стенка», «Двойная стенка», «Скрещивание», «Смена мест», «Пропускание мяча», при введении мяча в игру из-за боковой линии, при участии вратаря, при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля, при розыгрыше угловых ударов.

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

#### 4.1.1. Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки.

##### 1. Физическая подготовка, упражнения для ОФП

Виды физических упражнений для занятий по ОФП:

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

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

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

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

##### **Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:**

В парах:

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

и.п. - руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера: опускание и поднятие рук с сопротивлением;

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

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

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

##### **Упражнения для развития прыгучести**

Прыжки на одной и двух ногах на матах или песке.

Напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку.

Прыжки в высоту и глубину.

Прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах. Расстояние между мячами 30—35 см.

Упражнения для развития прыгучести проводятся следующим образом:

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

напрыгивание производить соревновательным методом между командами;

прыжки через препятствия проводятся в форме эстафет.

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

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

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

Быстрота (скорость) — способность преодолевать расстояние за минимально короткое время. При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 сек.) в виде нескольких серий, интервал отдыха 23 мин.

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

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

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

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

способность игрока быстро изменять и приспосабливать движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре;

способность овладевать новыми видами движений.

#### **Методика развития ловкости:**

учить сложные в координационном отношении движения;

учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;

развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);

развивать чувство равновесия;

развивать экономичность в работе мышц.

#### **Упражнения для развития ловкости и быстроты:**

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

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

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

две команды. По сигналу спортсмены бегут к предметам (мячи, медицинболы,

теннисные мячи и т.п.), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.

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

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

#### **Упражнения для развития гибкости:**

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) использование энергии какой-либо части тела,
- г) активная помощь партнеру.

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

#### **Выносливость**

Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Юный спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости для того, чтобы успешно переносить нагрузки и наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества.

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

#### **Координация**

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

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

#### **Методические приемы:**

- введение необычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- усложнение координационных движений с помощью заданий типа жонглирования;
- изменение способа выполнения двигательного действия;
- усложнение действий добавочными движениями и комбинирование действий в непривычных сочетаниях (перед ударом - кувырок; перепрыгивание через барьер - удар по воротам и т.п.;
- варьирование тактических условий (игра с разными соперниками);
- введение дополнительных объектов действий и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (игра в 2-3 мяча, игра в четверо ворот и т.п.);
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (квадраты разных размеров);
- направленное варьирование внешних отягощений;
- использование различных материально-технических и естественных средовых условий

занятий для расширения диапазона вариативных двигательных навыков (игра на разных покрытиях).

### **Упражнения для развития координации:**

#### **А. Акробатические**

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

#### **Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры**

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

«петушиный бой» на одной ноге. Спортсмены в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногами.

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

### **Равновесие**

Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия. Равновесие имеет три вида:

статическое (микродинамическое),  
динамическое,  
балансирование без предмета или с предметом.

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

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

#### **Упражнения для развития чувства равновесия:**

ходьба по доске, положенной на землю;  
ходьба по наклонной доске;  
влезание на стул и спезание с него;  
ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см одна от другой;  
перешагивание с ящика на ящик (различной высоты, на различном расстоянии друг от друга);

ходьба по гимнастической скамейке;  
ходьба на четвереньках по доске, положенной на полу по гимнастической скамейке;  
медленное, среднее, быстрое кружение на месте;  
ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий;  
ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с перешагиванием препятствий;  
перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле, поднятой на некоторую высоту;

ходьба по кирпичикам, положенным на расстояние 15-20 см друг от друга; н) ходьба по шнуру;

стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие; п) остановка во время бега, присед, повернуться кругом и продолжить бег; р) во время бега, по сигналу, быстро встать на предмет (бревно, гимнастическую скамейку и т.п.), затем снова бег;

ходьба по доске, скамейке, руки в стороны, на ладонях мячи; т) разойтись вдвоем на доске, скамейке;

медленное кружение стоя на доске, скамейке;

стоять на узкой рейке, гимнастической скамей, поднимая вперед, назад, в стороны то одну, то другую ногу;

стоять на доске, скамейке, закрыв глаза;

после бега, прыжков, приседаний сделать «ласточку»;

кто кого толкнет с доски, скамейки, узкой рей ударом ладони об ладонь и т.п.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

Спортсмены 7-9 лет отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако нужно помнить, что организм их не готов к перенесению длительной напряженности. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восстанавливаются. Поэтому для них игры не слишком длительны. Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

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

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

Элементарно-спортивные игры подразделяются на:

Некомандные.

Переходные к командным.

Командные.

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

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

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

## **2. Техническая подготовка на этапе начальной подготовки**

Основные правила проведения занятий

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

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

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

### **Техническая подготовка в возрастной группе 7-летнего возраста**

Центральная задача — ознакомление с техническими приемами игры в футбол.

### **Техническая подготовка в возрастной группе 8-летнего возраста**

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

Вспомогательные задачи:

- дать характеристику теоретической основы технических приемов;
- нацелить юных футболистов на выполнение технических приемов в условиях игровых упражнениях и самой игры.

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

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

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

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

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

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

приемов и способов.

### **Техническая подготовка в возрастных группах 9-летнего возраста**

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

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

#### 1. Демонстрация (показ), рассказ.

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

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

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

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

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

#### 3. Повторение технического приема в различных упражнениях.

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

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

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

#### 4. Выполнение технического приема на оценку.

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

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

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

Особенно важно помнить, что количество повторений тех или иных физических

упражнений, элементов техники должно быть таким, чтобы они выполнялись свободно, без лишних напряжений. При появлении хотя бы небольшой усталости, упражнение (с целью разучивания) должно быть прекращено.

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

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

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

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

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

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

#### **Технические приемы:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При обучении технике передвижения используют:

1. Стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки.
2. Стартовые ускорения после поворотов и прыжков.
3. Стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта, из полуприседа, сидя, из положения лежа и т.д.).

4. Бег в сочетании с прыжками.

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

6. Прыжки:

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

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

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

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

1. «Ведение мяча»

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

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

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

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

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

Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге.

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

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

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

2. «Остановка мяча».

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

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

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

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

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

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

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

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

Г) Остановка мяча серединой подъема.

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

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

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

### 3. «Удары»

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

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

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

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

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

Следует руководствоваться основным правилом, по которому перед ударом вес тела следует перенести полностью на опорную ногу, для выполнения сильного удара обеспечить

максимальную амплитуду движения стопы. Если время для осуществления удара ограничено, то выполняют его с короткого замаха.

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

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

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

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

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

#### А) Удар носком

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

#### Б) Удар внутренней стороной стопы

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

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

#### В) Удар серединой подъема (прямым подъемом)

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

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

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

#### Г) Удар внутренней частью подъема

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

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

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

направлении его полета и в сторону опорной ноги.

#### Д) Удар внешней частью подъема

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

#### Е) Удар по мячу головой (с 8-9 лет).

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 4. «Вбрасывание мяча из-за боковой линии»

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

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

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

### 3. Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки

#### Тактическая подготовка с 7 лет

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

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

детей радость участия в самой игре.

### **Тактическая подготовка с 8 лет**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Не следует забывать, что для молодых игроков конечный результат не должен иметь первостепенного значения. Постоянные сравнения результатов отодвигают тренировку на

второй план. И как следствие — нет заметного прогресса после определенного возраста, и растет травматизм.

Когда юные футболисты освоят игру в тройках, следует переходить к изучению тактики бхб. Она требует определенного расположения игроков в зонах защиты, полузащиты, нападения, распределения обязанностей между ними, четкого взаимодействия.

Рассмотрим, как пример, тактическую схему при расположении игроков (бхб) по схеме 1х3х2. Игроки обороны располагаются треугольником, вершина которого обращена к своему защитнику. Центральный защитник (1) находится несколько сзади полузащитников (2, 3, 4), с таким расчетом, чтобы в случае необходимости подстраховать любого из них. Нападающие — правый (5) и левый (6) выдвигаются вперед и играют в основном на полуфлангах (инсайдами) и в центре, иногда, для развития атаки отходят назад.

Полузащитники переходят от обороны к атаке отбирая мяч у соперника или получая его от защитника и передавая мяч нападающим или друг другу, осуществляют ведение мяча с применением обводки, открывания на свободное место.

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

При расположении игроков по схеме 1х2х1х2, два защитника, правый (2) и левый (4) располагаются перед своей штрафной площадью; несколько впереди по центру занимает место полузащитник (3). Нападающие (5 и 6) действуют впереди как при схеме 1х3х2. Функции защитников и полузащитников несколько изменяются.

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

При расположении игроков по схеме 1х2х2х1, зоны действия защитников (1, 2 и 4) остаются теми же, что и при схеме 1х2х1х2, а зоны действия полузащитников (3 и 6) и нападающего (5) существенно иные.

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

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

При игре 7х7 могут быть так же различные схемы взаимного расположения игроков, а значит, и несколько иные обязанности, например, 1х3х1х2, 1х3х2х1, 1х4х1х1.

#### **Тактическая подготовка с 9-летнего возраста**

Подготовка тактике в данном возрасте проводится с учетом следующих положений:

а) Продолжение индивидуальных тактических действиям в несколько усложненных условиях;

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

направления)

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

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

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

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

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

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

Тактическую подготовку можно условно разделить на несколько этапов.

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

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

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

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

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

В игре наиболее существенными являются взаимоотношения:

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

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

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

##### **1. Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движения ост.

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

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

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

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

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

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

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

## **2. Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см. с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

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

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение

беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

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

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

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

*Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

*Для вратарей.* Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **3. Техническая и тактическая подготовка.**

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

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

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

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

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

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.<sup>44</sup>

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

*Ведение мяча.* Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и

противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### **Тактика нападения.**

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

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

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

#### **Отбор мяча.**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Тактика защиты.**

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

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

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

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

### **Тренировочные игры.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

#### **Тактика нападения.**

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

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

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

#### **Тактика защиты.**

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

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

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

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

### **Тренировочные игры.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тактика защиты.**

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

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

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

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

### **Тренировочные игры.**

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

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

### **1. Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Д - метод повторного выполнения статического силового упражнения.

Основным методом является метод «А».

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

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

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

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

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

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

К основным методам воспитания скоростно-силовых качеств относятся:

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения;
- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов;
- метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Наибольший эффект при воспитании скоростно-силовых качеств футболистов может дать комплексное использование методов максимальных усилий (штанга большого и предельного весов), повторного поднимания штанги при умеренных и небольших весах отягощения. Темп упражнений - медленный, скорость движения плавная. Отдых - более 2-х минут.

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

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

Упражнения для развития скоростной силы:

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

Круговая тренировка (развитие взрывной силы) Программа № 1

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

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

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

*1серия.*

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

*2серия.*

1. Прыжки через скамейку лицом вперед. Обратно спринт.
2. Прыжки через скамейку с ноги на ногу, обратно бег по матам с кувырками. При повторе — спринт. Отдых 3мин.

*3серия.*

Груз 15—20 кг; набивные мячи.

1. Прыжки боком через скамейку, ноги вместе (с междускоком). Обратно — бег по матам с кувырками. При повторе — спринт;
2. То же самое, но без груза;
3. Прыжки боком через скамейку на одной ноге (с грузом). Обратно — бег по мату с кувырками. При повторе то же самое, но без груза, и спринт;
4. Прыжки боком через скамейку, ноги вместе с грузом. Обратно — бег по мату с кувырками. При повторе — спринт. 5мин отдых.

Круговая тренировка (развитие скоростной силы)

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

1. Наклоны вперед из положения лежа на спине. Ноги фиксированы;
2. Прыжки ноги вместе (колени к груди);
3. Бег на ловкость с обманными движениями, остановками;
4. Обманные движения;
5. Слалом.

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

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

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

9. Вис на согнутых руках на перекладине.

10. Ходьба сидя на корточках.

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

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

Применяют эти средства в условиях, максимально приближенных к игровым.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития скорости

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

№ 2. Скоростная работа.

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

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

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

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

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

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

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

Однообразие в применении средств тренировки быстро утомляет спортсменов.

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

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

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

**Методы воспитания выносливости**

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

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

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

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

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

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

**При групповой тренировке:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

интенсивность выполнения упражнений должна быть приблизительно такой, чтобы частота пульса на завершающей стадии была 160 уд/мин;

продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 45—30 сек.;

интервал отдыха — от 15 до 45 сек. К концу паузы частота пульса должна снизиться до 120—140 уд/мин;

число повторений подбирать с таким расчетом, чтобы серии выполнялись при сравнительно устойчивом режиме; отдых между тренировочными отрезками пассивный.

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

интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% максимальной (ЧСС - до 170 уд/мин);

продолжительность выполнения упражнения - от 1 до 3 мин,

интервал отдыха - от 30 до 90 сек.

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

отдых между сериями - до 6 мин. Число серии в тренировке для футболистов с 16 лет - от 2 до 6.

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

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

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

#### **Тренировка аэробной выносливости (продолжительная)**

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

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

координационного характера или ходьба.

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

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

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

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

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

#### **Транзитивные методы**

**1 прием** — применение прерывистых нагрузок, интенсивность в каждой из которых на 5—10% больше, чем в игре. Суммарный объем больше, чем соревновательная работа (квадрат 5x5, 20 мин. по 5 раз). Пауза такая, чтобы могли повторить работу высокой интенсивности.

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

#### **Методы целостно-приближенного моделирования.**

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

—20 мин. работа — пауза 5 мин —15 мин работа — 3 мин пауза —10 мин работа — 10 мин пауза —30 мин работа — 10 мин пауза —10 мин работа — 5 мин пауза —5 мин работа

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

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

**4 прием** — вероятное моделирование с учетом создания резервов выносливости:

- а) выполнение заведомо большого задания за минимум времени;
- б) расширение соревновательной нагрузки;
- в) затрудненные условия.

#### **Совершенствование скоростной спринтерской выносливости.**

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

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

#### **Характеристики, определяющие скоростную спринтерскую выносливость:**

1. Интенсивность — Мах ЧСС не всегда в работе может достигать до 190—200 уд/мин.
2. Длина отрезка от 15 до 60 м.
3. Пауза отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции — если рывок на 15 м, то время отдыха от 35 до 45 сек.; при 30 м отрезке время отдыха 70—75 сек.; при 60 м отрезке — 90—115 сек. Увеличение времени отдыха приводит к развитию скоростных качеств. ЧСС = 140 уд/мин. — перед следующим повторением  $\pm 10$  уд/мин.
4. Основной метод тренировки — повторный.
5. Кол-во повторений зависит от длины дистанции в одной серии и может быть в

пределах от 4 до 10 (если на 30 м, то 6—8 повторов, если на 15 м, то 8—10 повторов).

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

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

## **2. Техническая подготовка.**

### **Совершенствование двигательного навыка. Общие рекомендации.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения

нескольких задач с учетом сопряженного воздействия.

**В процессе тренировки упражнения подбираются:**

по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);

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

по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

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

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

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

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

Как выбрать правильную защитную позицию?

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

Каким способом отобрать мяч?

Разумеется, необходимо прививать вкус и к комбинационной игре.

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

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

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

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

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

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

Так при передвижении футболиста с мячом зрительный анализатор «пытается» как бы ослабить функции двигательного. Игрок старается больше контролировать мяч глазами и

только после такого контроля выполнять двигательные действия. Про такого обычно говорят: «он не видит поля».

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

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

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

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

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

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

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

Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью и умелым владением мячом.

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

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

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

Особое внимание следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельности, поскольку им уже самим приходится решать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы.

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

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

Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока, умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов,

финтов, умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить футболиста, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединятся воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Именно воспитанию таких индивидуальностей и должна быть посвящена работа тренера-преподавателя.

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

**Что же должна включать индивидуальная тренировка:**

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

**Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки**

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики футболиста.
2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.
3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные мышцы, задействованные при игре в футболе.
4. Главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция футболиста на их воздействие.

Можно строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.

5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений.

Так, например, чтобы атакующий чаще попадал в створ ворот при ударах, надо добиваться умения пробить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот.

Этой подготовкой полезней всего заниматься ежедневно в течение 30—45 минут. Наносить удары необходимо тренировать и с близкого расстояния из пределов штрафной площади.

Надо учить не только работать «до седьмого пота», но и уметь отдыхать, расслаблять мышцы.

Длительность индивидуальных занятий зависит период тренировки уровня подготовленности игрока, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия интервала между играми

**3. Тактическая подготовка**

Во всех странах с высоким уровнем развития футбола тактическая подготовка занимает ведущее место в общем комплексе подготовки футболистов.

Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать

и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения.

Командная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности вести комбинационную игру.

Большое внимание уделяется совершенствованию командных тактических действий с использованием стандартных размеров футбольного поля.

Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики, во многом используются уже знакомые, но требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются.

Применение комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр имеет более строгий характер. Здесь ставится задача не только четкого выполнения заданий, но и внесения творчества в игру, в сторону ее качественного усиления в более сжатые сроки и на более высоких скоростях.

Наиболее сложной задачей для тренера-преподавателя в этот период обучения является воспитание высокой общей и игровой дисциплины, обучение умению предвидеть развитие игровых ситуаций, быстро принимать решения, способствующие усилению командной тактики, потому что молодые футболисты еще недостаточно широко владеют обзором поля и игровым мышлением.

Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки со взрослыми: юноши получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять на практике.

С целью более глубокого понимания современного толкования «зонного метода обороны» предлагается следующий материал.

#### **Основные положения зонного метода обороны**

Каждый игрок отвечает за определенную зону, в которую он не должен впустить соперника с мячом, и в которой он не должен дать себя обыграть. Чтобы определить расположение игроков относительно друг друга по ширине и длине поля, необходимо уточнить размеры этой зоны.

Если бы десять игроков попытались равномерно закрыть всю площадь футбольного поля, то каждому из них пришлось бы отвечать за 600—700 м<sup>2</sup>, в зависимости от размеров поля. При таком расположении игроков обороняющейся команды им было бы очень трудно лишить противника пространства и заставить его действовать в условиях цейтнота времени на раздумье и принятие решений, а самим осуществлять страховку друг друга.

Необходимая компактность расположения игроков, которая обеспечивает достаточную эффективность действий в обороне, предполагает ответственность одного игрока за гораздо меньшее игровое пространство — площадью приблизительно 100 м<sup>2</sup>. В таком случае десять полевых игроков в принципе могут обеспечить надежное закрытие примерно 1000 м поля.

Однако при игре в обороне с последним защитником, который изначально располагается ближе партнеров к линии собственных ворот и тем самым как бы растягивает построение обороняющихся, отдельные участки игрового пространства, охватываемого десятью игроками обороняющейся команды, в определенные моменты времени оказываются относительно свободными. Игроки атакующей команды, естественно, стремятся использовать это обстоятельство, стараясь доставить мяч в эти участки поля путем индивидуальных действий или за счет передач.

В связи с этим в принципиальном плане целесообразно выдвинуть игрока, выполняющего роль «либеро», на уровень расположения ближайших к нему партнеров, и тем самым ликвидировать те свободные участки игрового пространства, которые создавал этот игрок, изначально располагаясь к линии собственных ворот на несколько метров ближе партнеров.

Игроки, зная свое место в системе расположения команды, могут перемещаться все вместе в том или другом направлении по ширине и длине поля в зависимости от места нахождения мяча, когда им владеет соперник, находясь при этом в границах

«оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере свое положение относительно друг друга. «Оборонительный прямоугольник» является, таким образом, подвижным.

Смещение всех игроков в сторону нахождения мяча, которым владеет соперник, происходит быстро, сам отбор мяча выполняется резко как одним игроком, так и двумя, и тремя игроками

Цель такого прессинга — отобрать мяч или, по крайней мере, не дать сопернику возможности «развернуть игру» (перевести мяч в свободное от обороняющихся игроков игровое пространство за счет передачи или владения мяча). Если же сопернику все-таки удалось перевести мяч в свободное пространство игроки быстро перемещаются в сторону нахождения мяча, опять-таки стараясь находиться в границах «оборонительного прямоугольника». Чем быстрее движется мяч из одного участка поля в другой, тем быстрее должно выполняться смещение игроков в направлении мяча. Следует отметить, что при использовании рассматриваемой нами схемы расположения игроков (при четырех защитниках и четырех полузащитниках), смещение всех игроков в сторону нахождения мяча, которым владеет соперник, и последующий прессинг игрока, владеющего мячом, может выполняться, когда мяч находится как у боковой линии, так и в середине поля. При начале атак соперника после отбора или перехвата мяча, необходимо выполнить предупредительное сдерживание противника, для того чтобы игроки могли занять свои определенные места в общей схеме расположения команды, для организации оборонительных действий. Если рассматривать действия четырех защитников, то эти игроки должны быть подвижными и внимательными, предвосхищать развитие ситуации [2, 3, 4, 5], четко просматривать линию своего расположения. При этом расположение защитников на одной линии по ширине поля не является догмой, скорее наоборот, оно имеет место в определенные кратковременные моменты игры. Главное, чтобы кто-то из защитников не растягивал построение обороняющейся команды по длине поля, создавая отдельные участки свободного игрового пространства.

В то же время четверка защитников должна своевременно реагировать на действия противника. Если видно, что соперник намерен выполнить передачу мяча им за спину, то они должны отскакивать назад, держа перед собой тех атакующих игроков, которые пытаются получить мяч у них за спиной. Когда соперник выполняет передачи мяча поперек поля в зоне своей обороны или в средней части поля, защитники к своим воротам в принципе не перемещаются, но если атакующий игрок движется с мячом вперед, они должны отходить назад [2, 5], при этом как бы сужаясь к линии штрафной площади, чтобы не дать сопернику возможность нанести удар по воротам с «голевого» расстояния.

Важным моментом построения игры в обороне по зонному методу является выход игроков из обороны в случаях разрушения атаки соперника и овладения мячом.

Если мяч просто выбивается далеко вперед, команда должна быстро выходить из обороны, вынуждая игроков атаки соперника перемещаться назад. Чем быстрее будет осуществляться выход вперед, тем в более трудном положении будут оказываться эти игроки, стараясь выйти из офсайда. При этом, однако, следует учитывать возможность пассивного «вне игры».

### **Специфика действий игроков разных амплуа**

Игра в обороне по зонному методу предъявляет определенные требования к футболистам разных амплуа.

Очень важную роль при такой организации оборонительных действий играет вратарь. Он становится как бы последним полевым игроком («чистильщиком») и внимательно следит за теми моментами, когда соперник выполняет диагональные и особенно продольные передачи. Успешность действий в этих эпизодах во многом определяется умением играть ногами; так как очень часто такие передачи требуется перехватывать за пределами штрафной площади.

Крайние защитники, закрывая зоны на флангах, стремятся не пропустить соперника с

мячом именно по флангу и делают все, чтобы открыть ему дорогу в направлении середины поля, где его уже ожидают полузащитники (как правило, центральные).

Вместе с тем крайние защитники должны страховать центральных защитников, смещаясь при атаке соперника по противоположному флангу ближе к середине поля. Необходимое расстояние нахождения крайнего защитника от центрального при его страховке варьируется в зависимости от ситуации, но приблизительно оно составляет 8—10 м.

Ключевые позиции при построении игры в обороне по зонному принципу, с использованием четырех защитников — это позиции центральных защитников. Очень важно, чтобы они обладали скоростными качествами, хорошо играли головой, а главное — умели читать игру, перехватывать в первую очередь продольные передачи, особенно короткие и длинные. При передачах мяча с фланга в «голевою» зону штрафной площади центральные защитники должны ее закрывать, контролируя при этом действия атакующих игроков.

Если один из центральных защитников обладает лучшими скоростными качествами, то ему целесообразнее контролировать действия более быстрого нападающего соперника, а другому центральному защитнику в этом случае следует больше уделять внимания подстраховке.

Особое значение приобретает взаимодействие центральных защитников, прежде всего между собой, а также с крайними защитниками и центральными полузащитниками.

Например, когда мяч посылается «в недодачу» сопернику, который находится в зоне, контролируемой левым центральным защитником, он должен смело выходить на перехват мяча, а правый центральный и левый защитники обязаны смещаться для подстраховки к месту, где в исходном положении располагался левый центральный защитник.

Взаимодействие центральных защитников и центральных полузащитников предполагает построение «квадрата», который является сердцевинной обороны. Такой «оборонительный квадрат» очень тяжело пройти сопернику в случае компактного расположения этих игроков, которое может быть обеспечено за счет быстроты перемещений и антропометрических данных футболистов.

В функции центральных полузащитников входит максимальное участие в прессинге соперника в середине поля, поддержание своей атаки, когда этого требует ситуация.

Оборонительные функции крайних полузащитников при наличии двух центральных полузащитников, — это своевременный возврат на свои позиции, четкое взаимодействие при выполнении прессинга соперника с ближайшими (исходя из общей схемы расположения игроков команды при выполнении оборонительных действий) партнерами: крайним защитником, центральным полузащитником и нападающим.

Действия двух нападающих в те моменты, когда соперник владеет мячом, в основном сводятся к следующему: при нахождении мяча в определенных областях поля один из них должен активно участвовать в прессинге соперника, а второй — перекрывать возможные направления передачи мяча соперником поперек поля или назад.

Пример командного упражнения для освоения зонного метода.

Для обучения игроков умению перемещаться всем вместе в том или другом направлении по ширине и длине поля в зависимости от места нахождения мяча, когда им владеет команда соперника, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере схему расположения друг относительно друга, может быть использовано следующее упражнение.

На поле устанавливаются шесть ориентиров, обозначающих возможные места нахождения мяча, когда им владеет команда соперника.

Тренер-преподаватель последовательно (не соблюдая строгой очередности) указывает ориентиры, к которым должны перемещаться десять игроков, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере свое расположение друг относительно друга. В качестве ориентиров могут использоваться флаги разных цветов, и в этом случае направление перемещения игроков задается указанием флага того или другого цвета. Может иметь место и такая организация упражнения, когда несколько помощников

тренера, располагаясь в определенных местах поля, передают мяч друг другу в указанной последовательности, а игроки перемещаются в тех или других направлениях, исходя из изменения положения мяча.

В первое время игроки перемещаются в медленном темпе, в дальнейшем скорость перемещения увеличивается. Упражнение целесообразно проводить в ходе разминки перед тренировкой, так как оно одновременно с тренингом позволяет игрокам подготовиться к основной работе. В нем может принимать участие вратарь, выполняя перемещения, по дальности и направлению соответствующие специфике его действий в аналогичных игровых ситуациях.

В связи с этим тактические построения следует рассматривать как «некоторые границы, в пределах которых игроки должны искать свободу». Успех этого поиска предопределяет совместная работа тренера-преподавателя и футболистов при условии тактического мастерства тренера и тактической зрелости игроков.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Таблица 14

##### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	
	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физкультурой и спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физкультурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Техника игры в футбол	Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения.	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	Структура и содержание Дневника

	деятельности, самоанализ обучающегося	занимающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка.	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	Классификация спортивного инвентаря и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта.	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей.
	Профилактика травматизма.	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	Учет соревновательной деятельности.	Индивидуальный план спортивной подготовки.
	Психологическая подготовка.	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
	Подготовка занимающегося как многокомпонентный процесс.	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия.	Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Материально-технические условия реализации**

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с

изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Таблица 15

(Приложение № 10 к ФССП)

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2

13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		До трех лет	Свыше трех лет			
				Первый год	Второй год	Третий год							
				Количество									
Для спортивной дисциплины «футбол»													
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-			
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-			
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4			

Таблица 16  
(Приложение № 11 к ФССП)

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	тренировочный утепленный										
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. 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).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## 6.3. Информационно-методические условия реализации

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года, от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации») и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1000.

3. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков, Советский спорт, 2008.

4. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов. Библиотечка тренера.– М.: Терра-Спорт, 2006. – 369с.

5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский, Физкультура и спорт, 1985.

6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.

7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями.

8. Григорьян М.Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной

деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4 – С. 37

9. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа, Советский спорт, 2008.

10. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дне. д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. - Краснодар, 1997.

11. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.

12. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.

13. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 407 с.

14. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

15. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10 – С.36 – 38.

16. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

17. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов.– М.: Дрофа, 2008. – 216с.

18. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. – 532 с.

19. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев - Советский спорт, 2010.

20. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 года с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

21. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип, Советский спорт, 2007.

22. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007.

23. Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов.– Учебное пособие. – Челябинск, 2006. – 214с.

24. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.

25. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов, Советский спорт, 2006.

26. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 808 с.

27. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.

28. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров - Смоленск, 1997.

29. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина, 1986.

30. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина - М: Физкультура, образование и наука, 1999.

31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

32. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. –2006. - №8 – С. 10-21.

33. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов - Волгоград, 2000.

34. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

35. Юный футболист: учеб. пособ. для тренеров / под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>, Министерство спорта Саратовской области <http://www.sport.saratov.gov.ru/>

2. Официальный сайт Российского футбольного союза <http://www.rfs.ru/>

3. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

4. Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики <http://минспорт.рус>

5. Официальный сайт Футбольного Союза Донецкой Народной Республики <https://fsdnr.com>

6. Интернет-портал «Спорт и здоровье» [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)

7. Интернет-портал «Теория и методика физического воспитания и спорта» [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)