

**Муниципальное образование Красноармейский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Красноармейского  
района спортивная школа «Олимпиец»  
МБУ ДО КР СШ «Олимпиец»**

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 06.06.23 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО КР СШ  
приказ № ~~109~~ от 13.06.2023 г.  
  
А.В. Драй



**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по командному игровому виду спорта  
«ФУТБОЛ»**

*Разработана в соответствии с федеральным стандартом  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. №  
1000(зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации  
13.12.2022 №71480)*

**Разработана на период действия ФССП**  
*(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП  
не превышает четырёх лет)*

2023 год

## I. Общие положения

### 1 Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000(далее – ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 июля 2022 г. № 579 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по футболу и предполагает достижение следующих целей:

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

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность образовательного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и

соревновательной деятельности с тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «футбол» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «футбол» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП)
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

Программа разработана на период действия ФССП.

ФССП вступает в силу с 1 января 2023 г.

Срок действия ФССП не превышает четырёх лет.

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

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

В МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» обучение осуществляется по спортивной дисциплине «футбол».

**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**

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки вида спорта «футбол».

Приложение № 1  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 16 » ноября 2022 г. № 1000

Этапы Спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12-24
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12

#### 4. Объем Программы

Приложение № 2  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта  
«футбол», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 16 » ноября 2022 г. № 1000

#### 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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

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

5.1 учебно-тренировочные занятия:

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

5.2 учебно-тренировочные мероприятия

Приложение № 3  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта  
«футбол», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 1000

### 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

### 5.3 Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Приложение № 4  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта  
«футбол», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 16 » ноября 2022 г. № 1000

**Объем соревновательной деятельности**

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

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «футбол» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение №5 ФССП).

6.1 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.

6.2 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).

6.3 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; 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.

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

Приложение № 5  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта  
«футбол», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 1000

**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 совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32
9.	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Приложении № 5 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *минимально допустимое* общее количество часов в год.

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка( час.)	30-39	40-53	68-88	81-105	75-91
2.	Специальная физическая подготовка ( час.)	-	-	36-47	56-68	75-91
3.	Участие в спортивных соревнованиях ( час.)	-	-	36-42	43-50	83-100
4.	Техническая подготовка( час.)	103-119	133-152	182-203	112-124	75-91
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка( час.)	2-5	3-6	36-47	68-81	158-166
6.	Инструкторская и судейская практика ( час.)	-	-	10-16	12-19	25-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль ( час.)	7-12	9-16	10-21	50-68	66-91
8.	Интегральная подготовка( час.)	74-83	34-39	104-125	161-180	224-266
	Общее количество часов в год	234	312	520	624	832

В Таблице приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *максимально допустимое* общее количество часов в год.

№ ц/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка ( час.)	40-53	53-70	81-105	108-141	84-102
2.	Специальная физическая подготовка ( час.)	-	-	43-56	75-91	84-102
3.	Участие в спортивных соревнованиях( час.)	-	-	43-50	58-66	93-112
4.	Техническая подготовка( час.)	140-161	176-201	217-242	149-166	84-102
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая( час.) я подготовка	3-6	4-8	43-56	91-108	177-186
6.	Инструкторская и судейская практика ( час.)	-	-	12-19	17-25	28-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль ( час.)	9-16	12-21	12-25	66-91	74-102
8.	Интегральная подготовка( час.)	99-112	139-160	124-149	216-241	251-298
	Общее количество часов в год	312	416	624	832	936

Приложение № 1  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022г. № 1000

**Годовой учебно-тренировочный план**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	
		2	2	3	3	4	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		14-28		12-24		6-12	
1.	Общая физическая подготовка(%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	
2.	Специальная физическая подготовка(%)	-	-	7-9	9-11	9-11	
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	7-8	7-8	10-12	
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-12	9-11	

5.	Тактическая ,теоретическая психологическая подготовка(%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические ,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

## 7. Календарный план воспитательной работы

Приложение № 2  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от « 07 » июля 2022г. № 579

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы,	В течение года



	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	
--	---	---	--

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

Рассмотрим некоторые моменты, связанные с употреблением допингов, понимание которых представляется принципиально важным для эффективного осуществления профилактики.

Употребление допингов – действие *произвольное*. На начальных этапах оно полностью подчинено воле человека, совершается сугубо добровольно, как следствие личного выбора. В дальнейшем формирование зависимости в некоторых случаях возможно, однако она носит не столько физиологический, сколько психологический характер, и в любом случае не столь сильна, чтобы полностью подчинить себе волю человека. Проблема не в том, что спортсмен не может жить без допинга (как, скажем, страдающий героиновой зависимостью наркоман), а в том, что он сознательно выбирает продолжать его использование.

Употребление допингов – действие *мотивированное*. Никто не применяет их просто так, чтобы потратить на них как можно больше денег или подвергнуть себя риску дисквалификации. В основе лежит очевидное стремление повысить спортивные результаты. За ним, в свою очередь, могут лежать разные потребности, как связанные собственно с желанием максимально полно раскрыть свой потенциал, так и вторичные по отношению к спорту: самоутвердиться таким путем в коллективе и обрести известность, получить доступ к каким-либо материальным благам и т.п. Профилактическая работа в учреждении направлена не на то, чтобы подавить эти потребности как таковые, а на раскрытие того факта, что употребление допингов – это отнюдь не самый эффективный способ удовлетворения подобных потребностей, и делать акцент на других возможностях.

В некоторых случаях употребление допингов может оказаться и вынужденным поведением, когда молодые спортсмены подвергаются авторитарному влиянию или психологическим манипуляциям (например, со стороны тренера) и не обладают навыками уверенного поведения для противостояния ему, или рассматривают возможный конфликт на этой почве как неизбежное основание для прекращения спортивной карьеры.

**Задачи** психолого-педагогической составляющей антидопинговой работы следующие:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой употребление допинга как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлемо;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допингов в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без их применения, а также о том, что допинги способны заменить тренировочный процесс;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц (рассуждения по принципу «мне дали таблетки – я съел, и при чем же тут допинг, за что меня-то дисквалифицируют?»);
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств, навыков самоменеджмента);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- пропаганда отношения к спорту как к площадке для развития личностных качеств, позволяющей совершенствовать те черты, что дают возможность достигать успеха в самых разных жизненных сферах, преодолевая затруднения и одерживая верх в ситуациях конкурентной борьбы;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к массовому спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Суть антидопинговой направленности состоит, по большей части, не в том, чтобы дать занимающимся значительный объем фактических сведений о допингах. Во-первых, такая информация и так вполне доступна для заинтересованных лиц, во-вторых, при акцентировании внимания на обсуждении конкретных разновидностей допингов и способов их действия сложно отделить профилактику от косвенной пропаганды, неуместного разжигания любопытства по отношению к этой теме. Основной акцент в работе с детьми делается на обсуждении личного отношения к допингам, формировании осознанного и осмысленного критического отношения к практике их применения.

***Ключевые идеи антидопинговых мероприятий:***

- спорт, основанный на массовом применении допингов, бессмыслен как таковой.
- суждения о повсеместном распространении допингов и невозможности достижения спортивных успехов ошибочны.
- допинги – такие средства, после которых теряется эффективность обычных способов тренировки.
- допинги не могут заменить собой тренировку; они не столько повышают реальные функциональные возможности организма, сколько приводят к трате его резервов, в конце концов провоцируя заболевания.

- имеется широкий арсенал способов достижения спортивных успехов без использования допингов; пока они не использованы в полной мере, употреблять допинги просто глупо.

Перед тренером стоят задачи:

- первоначальное знакомство спортсменов с проблемой допингов;  
- сформировать у спортсменов личное убеждение о неприемлемости соответствующего поведения.

Тренер, работающий с детьми, должен быть ознакомлен с положениями статьи 26 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» – «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним».

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. С самого начала подготовки тренер обязан воспитывать учеников в духе нетерпимости к применению допинга.

## Приложение № 3

к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол», утвержденной приказом

Минспорта России

от « 07 » июля 2022г. № 579

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>-вредные привычки и их влияние на здоровье человека.</li> <li>-информирование спортсменов о запрещённых веществах.</li> <li>-повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.</li> <li>-формирование критического отношения к допингу.</li> </ul>	В течении года	Проведение бесед. Встречи с медицинскими работниками. Проведение инструктажей.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ознакомление с правами и обязанностями спортсмена</li> <li>-всемирный антидопинговый кодекс</li> <li>-международная конвенция о борьбе с допингом в спорте</li> <li>-антидопинговые правила ФИС</li> <li>-запрещенный список препаратов</li> </ul>	В течении года	Проведение бесед. Встречи с медицинскими работниками. Проведение инструктажей .Встречи со знаменитыми спортсменами.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>-всемирный антидопинговый кодекс</li> <li>-международная конвенция о борьбе с допингом в спорте</li> <li>-антидопинговые правила ФИС</li> <li>-запрещенный список препаратов</li> </ul>	В течении года	Проведение бесед. Встречи с медицинскими работниками. Проведение инструктажей. Встречи со знаменитыми спортсменами. Тестирование по знаниям антидопинговых правил и запрещенных препаратов.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит обучающихся МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в МБУ КР СШ «Олимпиец» начинается на первом году учебно-тренировочного этапа и продолжается на последующих годах, этапах многолетней подготовки.

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы. Обучающимся создаются условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

В результате обучения занимающиеся при накоплении знаний правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста могут претендовать на получение квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».

Планы инструкторской и судейской практики обучающихся представлены в таблице.

Этап спортивной подготовки	Мероприятие
<p><b>УТ</b> до трех лет</p>	<p>Изучение основной терминологии, используемой в <u>футболе</u> в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Владение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).</p> <p>Овладение навыками самостоятельного ведения спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</p> <p>Конспектирование отдельных частей учебно-тренировочного занятия.</p>
<p><b>УТ</b> свыше трех лет</p>	<p>Изучение всех составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки.</p> <p>Наблюдение и анализ выполнения другими обучающимися упражнений, выявление ошибок и нахождение способов их устранения.</p> <p>Изучение правил спортивных соревнований, основ судейства, работы секретариата, судейской терминологии и</p>

	<p>документации.</p> <p>Привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении спортивных соревнований в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» том числе к ведению протоколов соревнований.</p> <p>Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</p>
<p><b>ССМ</b> весь период</p>	<p>Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.</p> <p>Овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки.</p> <p>Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</p> <p>Привлечение к регулярному судейству спортивных соревнований, в том числе среди спортивных организаций, городских соревнований.</p> <p>При возможности - выполнение требований по присвоению квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».</p>

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

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, в том числе:

- медицинское обследование, в т.ч. углубленное медицинское обследование;

- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Ответственные специалисты МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО КР СШ

«Олимпиец» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в целях:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося, возможности допуска его к спортивной МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «футбол».

- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию футболом (*углубленное медицинское обследование (УМО)*);

- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (*дополнительные медицинские обследования*).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

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

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства .

Медико-биологические средства.

Психологические средства.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как

в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» представлены в Таблице.

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ	Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно



Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)
-------------------------------	-------------	---	---

### Формы и средства медико-биологического контроля

#### *Этапный контроль*

**Задачи:** выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствие между фактическим уровнем и планируемым.

**Средства:** опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

#### *Оперативный контроль, медицинские наблюдения.*

**Задачи:** выявление начальных стадий заболевания, перенапряжения. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий и гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

**Средства:** опрос визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН - крови, санитарно-гигиеническое обследования условий тренировок и оценка методик

10.3 Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: тренировочные, медико-биологические, психологические.

#### *Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:*

- рациональное применение тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

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

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена. На тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к ним относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### ***Психологические методы восстановления***

К психологическим методам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психо мышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психо мышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

### ***Методические рекомендации***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма

происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а так же объективные показатели контроля в тренировочных занятиях. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. 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.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме

устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся.

На основании ее результатов и с учетом выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) осуществляется перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

На основании результатов промежуточной (итоговой) аттестации осуществляется зачисление лиц из числа занимающихся, выпускников образовательной организации на программы спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится в форме приёмных и ежегодных контрольно-переводных нормативов в начале (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май).

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется СШ самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора СШ и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, выполнение

нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Основными свойствами, характеризующими систему подготовки спортсменов являются: эффективность, надежность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.

По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора СШ.

Тренерский совет учреждения, как орган самоуправления, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывает предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения. Для оценки уровня подготовленности спортсменов члены тренерского совета используют экспертные оценки специальных качеств и способностей спортсмена. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств. В группах тренировочного этапа проводят экспертную оценку по следующим показателям: техника игровых действий, тактика атакующих и оборонительных действий, физические качества, психические качества. Оценивание осуществляют в соответствии с метрологическими правилами.

### **13 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

Приложение № 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта «футбол»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 16 » ноября 2022 г. №  
1000

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго 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
			100	90	110	105
			2,35	2,50	2,30	2,40
			12,40	12,60	12,20	12,40
		100	90	110	105	

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации **до начала проведения аттестации** и охватывает следующие **направления**:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.



Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«футбол», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» *ноября* 2022 г. № *1000*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
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
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
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

3. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации **до начала проведения аттестации** и охватывает следующие **направления**:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

Приложение № 8  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта «футбол»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 16 » ноября 2022 г. №  
1000

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся 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>2 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
			27	20
			26,00	28,80
<b>3 Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации **до начала проведения аттестации** и охватывает следующие **направления**:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

Приложение № 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта  
«футбол», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от « 16 » ноября 2022 г. №  
1000

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
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
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
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

3. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации **до начала проведения аттестации** и охватывает следующие **направления**:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

Приложение № 8  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «футбол», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от « 16 » ноября 2022 г. № 1000

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень  
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода обучающихся 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>2. 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>3 Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;



- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в СШ - подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на краевых, российских и международных соревнованиях.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих положениях:

1. Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства.

2. Уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

3. В физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

4. Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

5. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

**Задачи этапа начальной подготовки (далее – НП):**

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

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

**Факторы ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и само страховки (кувырки, равновесие, стойки, перекаты, группировки);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
- скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде специальных комплексов;
- гимнастические упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники футбола;
- комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

**Основы методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Одним из реальных путей достижений высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и

низкая ОФП, как правило, дают первоначальный рост спортивно-технических результатов, а затем рост сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитие вегетативных функций организма.

В группах НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений, должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий футболом.

Также на этапе НП необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в футболе. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения

упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

**Методика контроля.** Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью общей и специальной физической подготовки проверяется с помощью нормативов для зачисления в группы на этапе НП, которые представлены тестами, характеризующие уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют одинаковым условиям в контроле. А именно, время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка. Контрольные испытания лучше проводить в соревновательной обстановке.

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;
- контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях.** На этапах НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений и видовых соревнований. На первых этапах НП рекомендуется использовать соревнования по футболу по упрощенным правилам и мини-футболу (по принципу от простого к сложному). Так как занимающиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется на первенствах и чемпионатах СШ.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, коллективизма, дружелюбия,

смелости, уважения по отношению к другим участникам и товарищам по команде.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**Основная цель тренировки:** углубленное овладение технической и тактической подготовкой юного футболиста.

**Задачи тренировочного этапа (далее – ТЭ) (этап начальной специализации):**

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

**Задачи тренировочного этапа (этап углубленной специализации):**

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии мышц.

**Основные средства тренировки:**

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
- подвижные и спортивные игры;

- упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренажерах и на тренировочных устройствах);
- изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнения:**

- повторный; представляющий собой разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает сравнительно большая мощность выполняемой работы. Этот метод рекомендуют использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;

- переменный; или метод длительной работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичный представитель данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;

- круговой метод – используется для развития у юных спортсменов одновременно нескольких физических качеств, для совершенствования специальных навыков;

- игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. ТЭ характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в освоении технической и тактической подготовки футболиста. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты более углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка должна проводиться постепенно. Спортсмену нужно чаще выступать в соревнованиях. На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. А также необходимо развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

- величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений;

- количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Обеспечение и совершенствование техники футбола.** При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие виды контроля: тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности футболистов. Проводятся тренерские наблюдения, контрольные испытания, на основе нормативов и обязательных требований Программы. Осуществляется самоконтроль футболиста за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

**Участие в соревнованиях.** В большей степени зависит от подготовленности спортсмена, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умения реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных соревновательных условиях.

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ):**

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

В соответствии с этими задачами должен быть адекватный подбор тренировочных средств и методов. Тренер должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой

основе - разработать рациональные и эффективные программы подготовки для каждого периода, цикла.

На этапах обучения в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этом этапе лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных способностей.

***Преимущественная направленность тренировочного процесса:***

- совершенствования техники игры и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- достижения высоких спортивных результатов.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зона первых больших успехов, участие в Российских соревнованиях;
- зона достижения оптимальных возможностей (международных спортивных соревнований, выход на уровень лучшего спортсмена, участие на различных первенствах и чемпионатах);
- зона поддержания лучших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в группах ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться, и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется повышению надежности построения техники игр в соревновательном процессе в различных погодных и временных условиях, а также на полях с искусственным покрытием.

***Методы контроля.*** С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности футболистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют три формы контроля: оперативный, текущий, этапный.

*Оперативный контроль* используется непосредственно на тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических



элементов и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

*Текущий контроль* направлен на изучение следовых явлений после выполненных нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование тактико-технических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами тренировочных периодов и этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов контрольного этапа, выраженный результатами соревнований и показателями тестов, отражающий общий уровень различных сторон подготовки спортсмена.

### **Физическая подготовка**

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

*Общая физическая подготовка* направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре*). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

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

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

### **Общая физическая подготовка**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в

нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

### **Специальная физическая подготовка**

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег» - но отрезок вначале - бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

*Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания:* ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 x 2 в разметке 20 x 20; игра 2 x 2 в центральном круге; игра 3 x 3 – технико-тактические задания; игра 4 x 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленные заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет:

приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

*Упражнения с набивным мячом.* Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

### **Техническая и тактическая подготовка (далее-ТТД)**

#### **Техническая подготовка в группах начальной подготовки**

Основная цель данного этапа подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех деталях целостного представления о техническом приеме.

Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.

#### **Технические приемы**

**1. Обучение остановкам и передачам мяча.** Остановка мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами.

Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке.

Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема; перевод мяча грудью.

**2. Обучение ударам.** Удар с лета и полулета; удар с лета (с поворотом); удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.

**3. Обучение «финтам».** Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

**Финт уходом** – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

**Уход выпадам** – при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

**Уход с переносом ноги через мяч** – применяется преимущественно при атаке сзади.

**Финт ударом** - можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.

**Финт ударом по мячу головой** – в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.

**Финт остановкой мяча ногой** – во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку - сзади применяется финт с остановкой с наступанием и без на мяч подошвой.

#### **4. Обучение отбору мяча**

При обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

**Отбор мяча в выпаде** – позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии.

**Отбор мяча в подкате** – осуществляется преимущественно сбоку.

**Отбор толчком плеча** – должен осуществляться в соответствии с правилами игры.

#### **Подготовка вратаря**

##### **Техническая подготовка**

При обучении техническим приемам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные тренировочные задания в виде тематических уроков:

- отработки технике приемов мяча при игре в воротах;
- совершенствование ловли и отбирания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);
- тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

Ловля мяча в прыжке, (в броске) в сторону – эффективное средство овладения мячом, направленным на точность и сильно в сторону от вратаря.

- отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте;
- отбивание и перевод мяча катящегося далеко в стороне от вратаря;
- ввод мяча рукой броском сбоку;
- ввод мяча броском из-за головы сверху;
- ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).

### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

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

*Групповые действия.* Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

### **Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

*Тактика вратаря.* Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Техническая подготовка на тренировочном этапе**

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года учащиеся должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов и чтобы это умение вышло на новую

ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать:

- быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;
- заранее выбрать прием обработки мяча;
- в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);
- расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере усвоения технических приемов учащиеся совершенствуются:

- в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;
- в остановках мяча с переводами;
- в ведении мяча разными способами;
- в обманных движениях;
- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;
- во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать учащихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения по технической подготовке:

- упражнение для отработки ударов головой;
- тренировка линии атаки;
- тренировка линии обороны;
- тактико-технические упражнения для крайних защитников;
- тактико-технические упражнения для центральных защитников;
- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

### **Техническая подготовка вратаря**

1. Стойка вратаря.
2. Перемещение вратаря.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание и передача мяча.
5. Падение и ловля в падении.

Тренеру необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнения для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

### **Тактическая подготовка**

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.
3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

### **Тактика нападения**

#### ***Индивидуальные действия***

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

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

#### ***Групповые действия***

Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Взаимодействия с партнёрами 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 путём точной длинной передачи на



свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

#### ***Командные действия***

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

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

#### ***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.

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

##### ***Групповые действия***

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

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***

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

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***

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 партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции).  
Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от опеки партнёру.

Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

### ***Тренировочные игры***

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

### **Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства**

На этом этапе формируется способность ориентироваться в ситуациях и умение разрабатывать новые решения и действия, т. е. самостоятельно формировать двигательные задачи.

Формирование устойчивости двигательных навыков к утомлению начинаются с выполнения заданий на фоне легких и средних степеней утомления, для изучения новых двигательных действий переносится в середину основной части тренировки, когда футболисты немного устали.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной нагрузке может быть воспитана при разнообразных, необязательно специальных упражнениях.

Традиционное обучение, в котором двигательные действия формируются по типу условного двигательного рефлекса, усваивается стабильно, а потому малоприспособно для решения двигательных задач в изменяющихся ситуациях.

***Надежность двигательных навыков*** – это способность реагировать на изменение ситуации и обеспечение приспособления, необходимые в каждой конкретно игровой ситуации.

Чтобы сформировать надежные двигательные навыки, рекомендуется регулярно и систематически участвовать в соревнованиях с учебной целью. Практическая деятельность позволяет оценить итоги обучения по качеству получаемого продукта деятельности.

Навык формируется в специально подобранных упражнениях:

- по направленности, характеризующей структуре и содержания игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнения, количество повторений, величине пауз.

Применяя специальные упражнения с мячом, с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать техническое мастерство и развить целенаправленные физические качества.

### Тактическая подготовка

#### на этапе совершенствования спортивного мастерства

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.
3. Закрепление умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Совершенствование способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.
6. Изучения тактики ведущих клубов страны, сильнейших зарубежных клубов и сборных.

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

#### **Интегральная подготовка**

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

Экспериментальные исследования, в которых учитывалась естественная возрастная динамика, показали неравномерность темпов

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

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

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

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

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

### **Методика интегральной подготовки**

Существует мнение, что выделение интегральной подготовки в качестве самостоятельного раздела на этапе начального обучения футболу (8 – 10 лет) нецелесообразно. Между тем, построение технической подготовки юных футболистов на основе возрастных особенностей структуры СД даёт возможность с позиции аналитического и синтезирующего подхода определить основные принципы построения интегральной подготовки юных спортсменов этого возраста.

Так, уже в период с 8 до 10 лет тренировке юных футболистов выраженный положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний (ведение с изменением направления, обводка, простейшие финты). Детально эта методика раскрыта в рекомендациях А. П. Золотарёва (1997) и В. В. Суворова (1996).

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 8 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров. «Связки» ТТД включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие – точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

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

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

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

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной

амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

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

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

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

- для игроков обороны - обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, пристрельная передача или удар в ворота;
- для игроков средней линии - преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, пристрельная передача с фланга;
- для нападающих – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

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

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

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

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

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

- для центральных защитников - бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок

вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

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

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

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

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15м каждая (с ускорение через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

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



В связи с тем, что СД футболистов 16-17 лет приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

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

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

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

двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры.

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

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);
- игра 1х1. Игра 2х2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;
- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

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

### **Картотека тренировочных упражнений**

#### **Специфическая (футбольная) подготовка**

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

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

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

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

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

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;

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

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

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

#### Большие, средние и малые игры

Возраст футболистов, лет	Размеры игровой площадки (поля), м	Продолжительность игры, мин	Число игроков в команде
8	46,5x34,5	2 по 20	6X6 без вратарей
9	69X35,5	2 по 20	7X7 с вратарями
10	69X35,5	2 по 20	7X7 с вратарями
11	71X69	2 по 25	9X9 с вратарями
12	71X69	2 по 25	9X9 с вратарями
13	104X69	2 по 30	11X11
14	104X69	2 по 35	11X11
15	104X69	2 по 40	11X11
16	104X69	2 по 40	11X11
17 и старше	104X69	2 по 45	11X11

#### Основы технической подготовки

Техника в футболе — это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для

зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике.

Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программы этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

**Ведение мяча:**

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

**Жонглирование мячом:**

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

**Прием (остановка) мяча:**

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

**Передачи мяча:**

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

**Удары по мячу:**

**Удары по неподвижному мячу:**

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

***Удары по движущемуся мячу:***

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

***Удары после приема мяча:***

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

***Удары в затрудненных условиях:***

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

***Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.******Удары в реальной игре:***

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

***Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).******Отбор мяча у соперника.******Вбрасывание мяча из аута.***

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

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2–3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего выше сказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх

частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

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

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

#### **Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Упражнения по освоению техники ведения мяча

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Игровое упражнение 2х1 на площадке 10 м х 5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью введений



и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.

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

*Возможные упражнения:*

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

**Ведение мяча внешней стороной** подъема.

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

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

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

Квадрат 4x4 игрока на площадке 20 мx20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.

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

**Изучение техники ударов по мячу**

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

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

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

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

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

- Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

- Удар с небольшого разбега низом и верхом.

- Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

- Удар – передача мяча партнеру низом.

- Удар – передача мяча партнеру верхом.

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

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

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

### Удары – передачи мяча

#### *Передачи мяча*

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

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

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

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

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

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

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

- Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м x10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

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

перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

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

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

- Игра двое против двоих на площадке 20 м x 20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

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

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

- Квадрат 3x3 на площадке 15 м x 15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4–5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.

- Игра 3x3 на площадке 12 м x 12 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

- Квадрат 3x3 без ограничения касаний на площадке 10 м x 20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.

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

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

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

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

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

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

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

частью подъема.

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

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

#### «Связки» технических приемов

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

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

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

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

- По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью

подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей».

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

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

- Квадраты 5х3 на площадке 20 м х20 м, количество касаний неограниченно.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Обучение удару по мячу с полета**

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

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Жонглирование мячом головой в парах.

- Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова



отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провождает» мяч в полете.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами.

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

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

- Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.

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

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

- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом – прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.

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

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

- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.
- Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.

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

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

- Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.

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

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

- Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.

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

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

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

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

- Ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.

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

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

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

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

- Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.

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

- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

- Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

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

- Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

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

- Игра 4 на 4 игрока с двумя воротами на площадке размером 30 м х 20 м.

### **Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром**

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

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

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

- Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен

остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча.

- Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнерами 8–10 м.

**Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)**

- Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении.

Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

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

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

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

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

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

- Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м с двумя воротами с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

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

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

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

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

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

- Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу

правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.

- Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20 м x 20 м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

**Упражнения для обучения финту «Ложный замах на удар»**

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

- Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

- Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

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

- Квадрат 5x3 м, на площадке размером 20 м x 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4x4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

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

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м x 20 м с двумя воротами; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

**Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком**

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

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

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

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

**Упражнения для обучения технике перехвата мяча**

- Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает

мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.

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

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

- Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий ( или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

#### **Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»**

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

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

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

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

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

#### **Неспецифические средства подготовки юных футболистов**

Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных футболистов. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

#### **Координационные упражнения**

Дети начинают заниматься футболом в шесть лет, и содержание начальной подготовки должно быть направлено, прежде всего, на формирование положительной мотивации юных спортсменов к избранному ими виду спорта. Тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых

зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча.

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

#### Базовые координационные упражнения

1. *Исходное положение (далее - И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе.* Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

2. *И.п. – основная стойка.* На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. *И.п. – основная стойка.* На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг



правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. *И.п. – основная стойка.* На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.

5. *И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх.* Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. *И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.* На счет 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. *И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.* На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.

8. *И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам.* На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга: правая рука вперед; левая – назад; 5–6 – два круга руками назад; 7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

9. *И.п. – основная стойка.* На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверху; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок, ноги скрестно.

10. *И.п. – основная стойка, руки на пояс.* На счет 1 – поднять пятку левой ноги, 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

11. *И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс.* На счет 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – мах правой рукой вперед; 6 – и.п.; 7 – подъем на носок ноги; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой,

стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. *И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе.* На счет 1 – подъем на носок; 2 – и.п.; 3 – опора на пятку; на счет 4 – и.п.; 5 – поворот на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах ногой вперед; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. *И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе.* На счет 1 – приседание «пистолетик»; 2 – и.п., 3 – подъем на носок; 4 – и.п.; 5 – поворот вправо на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой вперед; 8 – и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. *И.п. – основная стойка.* На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – подъем на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90°; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

15. *И.п. – основная стойка.* На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

16. *И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на поясе.* На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

#### Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

1. *И.п. – основная стойка, руки на поясе.* На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги с крестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.

2. *И.п. – основная стойка, руки на поясе.* На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги с крестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги с крестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.

3. *И.п. – основная стойка, руки на поясе.* На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую, левая нога с крестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на 90°, ноги в сторону; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога с крестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4. *И.п. – основная стойка, руки на поясе.* На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

5. *И.п. – основная стойка.* На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

6. *И.п. – стоя боком, руки на поясе.* На счет 1–4 – бег с крестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в крестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в крестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

8. *И.п. – полуприсед.* На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

9. *И.п. – основная стойка.* На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево; 4 – прыжок с поворотом на 360° вправо.

10. *И.п. – стоя левым боком.* На счет 1–6 – бег с крестным шагом; 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из и. п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1–6 – бег с крестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

11. *И.п. – полуприсед, руки сзади.* Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза.

12. *И.п. – полуприсед.* На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

13. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

**Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)**

*Упражнение 1*

- Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

- То же самое, но скакалку вращать назад.

- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

*Упражнение 2*

- На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

- На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

*Упражнение 3*

- На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в с крестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в с крестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

*Упражнение 4*

- На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки с крестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

*Упражнение 5*

- На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

*Упражнение 6*

- На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки с крестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки с крестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

*Упражнение 7*

- На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

*Упражнение 8*

- Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

### Комплекс упражнений с мячами разного размера

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

- броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений);

- броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений);

- удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений);

- бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений);

- бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

### Эстафеты

*Эстафета 1.* В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

*Эстафета 2.* В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

*Эстафета 3.* В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.

*Эстафета 4.* В колоннах по 6–8 футболистов. И.п. – сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвигание вперед в таком положении 5 м. Обратное – прыжками на одной ноге.

### Эстафеты на ропедах

- Дистанция 6–9 м. Доехать до конуса, объехать вокруг него, вернуться обратно.

- Дистанция 6–9 м. Объехать 3–4 стойки на этой дистанции и вернуться обратно.

- Дистанция 6–9 м. Сделать круги вокруг 3–4 конусов на этой дистанции и вернуться обратно.

### Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. **Стойка на лопатках.** И.п. – упор присев. Выполнить перекаат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

2. **«Мост» из положения лежа на спине.** И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. **Кувырок вперед.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекаат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

4. **Комбинация.** И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5. **Комбинация.** Из упора присев – два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекаатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекаатом вперед лечь на спину, «мост», перекаат в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

6. **Кувырок назад.** Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекаатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову

(не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

7. **Кувырок назад в полу шпагат.** Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

8. **Комбинация.** Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки.

9. **Комбинация.** Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка.

10. **Комбинация.** Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Стараться выполнять комбинацию слитно.

11. **Из стойки ноги врозь наклоном назад – «мост».** *Техника выполнения.* Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удерживать положение 5–6 с. Отталкиваясь руками, прийти ви.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

12. **Длинный кувырок.** Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

13. **Комбинация.** Из основной стойки – длинный кувырок вперед, выпрямиться (руки вверх), опуститься в «мост» (удержать положение 5 с), лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. При выполнении «моста» необходима страховка. Опускаясь «мост», голову не запрокидывать.

14. **Переворот в сторону («колесо»).** Из стойки лицом по направлению движения (руки вперед-вверх) сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, и опереться в пол одноименной рукой. Отталкиваясь одной ногой и выполняя мах другой, поставить вторую руку на расстоянии шага от первой. Отталкиваясь поочередно руками, выполнить стойку ноги врозь, вернуться ви.п. Упражнение выполнять в обе стороны. Ноги не сгибать, руки при выполнении стойки прямые.

15. **Комбинация.** И.п.— основная стойка. Переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на  $180^\circ$ ; переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на  $180^\circ$ . В прыжке максимально выталкиваться вверх. Спину не сгибать. Отталкиваться двумя ногами.

16. **Комбинация.** И.п. — основная стойка. Переворот в левую сторону, длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на  $360^\circ$ , переворот в правую сторону, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на  $360^\circ$ . Стараться выполнять в определенном ритме. При выполнении прыжка с поворотом следить за правильной группировкой рук. Спину не сгибать.

17. **Комбинация.** Из стойки ноги врозь — «мост» (удерживать положение 5 с), вернуться в и.п., переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на  $180^\circ$ , переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на  $180^\circ$ . Для усложнения упражнения прыжки выполняются с поворотом на  $360^\circ$ . Во время выполнения переворотов сильнее отталкиваться ногами.

18. **Комбинация.** И.п. — основная стойка. Удержание равновесия на одной ноге, руки в стороны. Выпад вперед, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. Равновесие — это удержание положения, в котором спортсмен стоит на одной ноге, наклоняясь вперед, поднимая и удерживая другую ногу сзади, руки в стороны. При выполнении равновесия свободную ногу удерживать за счет напряжения мышц спины. Стараться прогнуться. Свободную ногу поднимать как можно выше. Опорную ногу не сгибать. Для усложнения комбинации можно добавить стойку на лопатках или «мост».

19. **Стойка на голове согнув ноги.** Поставить на пол руки и голову по принципу равностороннего треугольника. Переносить массу тела на руки и голову, согнуть к груди сначала одну ногу, потом другую. Упражнение выполнять без отталкивания ногами. Удерживать положение 5–7 с. Для усложнения задания следует медленно выпрямить ноги и удержать положение 3–5 с. При выполнении упражнения необходима страховка.

20. **Комбинация.** Из стойки на голове согнув ноги кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх ноги врозь, «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, выпрямиться в о.с. Следить за правильным выполнением группировки. При выполнении «моста» необходима страховка.

21. **Комбинация.** Из стойки ноги врозь — «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на голове согнув ноги, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх



прогнувшись. Комбинацию выполнять слитно. При выполнении «моста» и стойки на голове страховать спортсмена.

**22. Из упора присев – силой стойка на голове.** Из упора присев, опираясь на голову и руки (принцип равностороннего треугольника), предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо перевести туловище в вертикальное положение, после чего поднять прямые ноги. Спина прямая. Носки оттянуты.

**23. Комбинация.** Из упора присев кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой – стойка на голове (удержать позу 5 с), кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением группировки.

**24. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги.** Стоя на маховой ноге, толчковую – вперед на носок, руки вверх ладонями вперед. Сделав выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной ноги толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть чуть вперед. Выполнение упражнения требует страховки. Начинать обучение данному движению можно у шведской стенки.

**25. Комбинация.** Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой, «мост», выпрямиться, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. При выполнении стойки сильнее отталкиваться ногами. Первые два упражнения комбинации выполняются со страховкой.

**26. Комбинация.** И.п. – основная стойка. Длинный кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удержать положение 5 с), перекатом в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, ноги врозь, «мост», выпрямиться (стойка ноги врозь), стойка на руках махом одной и толчком другой ноги (удержать положение 5 с), закончить упражнение в о.с. Выполняя «мост», максимально прогнуться, переносить ОЦМ на руки. При выполнении «моста» и стойки на руках необходима страховка.

#### Упражнения на скамейке для воспитания равновесия

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.

2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.

3. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.

5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на  $180^\circ$  на двух ногах, два шага назад, поворот на  $180^\circ$  на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.

7. Ходьба в приседе:

а) на носках;

б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая. вниз не смотреть;

в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на  $180^\circ$ , ходьба спиной вперед.

8. Прыжок невысокий.

***В программу тренировочных занятий необходимо включать строевые и общеразвивающие упражнения***

### **Строевые упражнения**

Прежде всего юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

### **Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов**

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

### **Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами**

(Прыгалки, медицин болы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.) Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики, плавания, игры в воде (картотека приведена ниже).

### **Упражнения для избирательного развития физических качеств**

***Упражнения для развития скоростных качеств.*** Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для

развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития гибкости.* Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

*Упражнения для развития силовых качеств* (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

*Упражнения для развития выносливости* (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах и на коньках.

### **Упражнения «стретчинг»**

«Стретчинг» переводится с английского, как «растягивание», «натяжение», «удлинение». Во время упражнений необходимо вытягивать мышцы разных частей тела, а затем зафиксировать их в таком

положении на несколько секунд, после чего – вернуться в исходное положение.

Как известно, физические упражнения для развития силы приводят к укорочению мышц, именно поэтому важной составной частью физических тренировок является растягивание. Во время растяжения мышцы к ним приливает больше крови и мышцы становятся более эластичными. Глубокое сосредоточенное дыхание хорошо влияет на головной мозг, поэтому особенно полезно заниматься стретчингом в заключительной части тренировочных занятий.

Во время занятий стретчингом необходимо соблюдать некоторые правила:

*Каждое упражнение стретчинга* нужно выполнять медленно и аккуратно.

*Каждую позу стретчинга выдерживайте 10-30 секунд*, до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее нужно ослабить.

*Дышите медленно, ровно и глубоко*, не задерживайте дыхание. Начинайте каждое упражнение с вдоха, а наклоны с выдоха.

*Постарайтесь сохранять устойчивое положение* во время упражнений и концентрируйте свое внимание на части тела, для которой выполняется упражнение.

### **Планирование тренировочного занятия**

Каждое тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает КАКИЕ, КАК и в КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит как минимум из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

*Часть первая, подготовительная (разминка).* В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

*Часть вторая (основная).* В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

*Часть третья, заключительная (заминка).* Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов. Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать, и т.д.).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути, и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями

(4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей. Можно в тренировке детей обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения, и т.п.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

Футбол для детей, особенно детей младшего возраста (8–12 лет), – это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку.

### **ТИПОВЫЕ КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

В качестве примера приводим «Конспекты тренировочных занятий» для футболистов разных возрастных групп.

#### **КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Дата проведения:* \_\_\_\_\_

*Место проведения:* \_\_\_\_\_

*Количество занимающихся: не менее 14 чел.*

*Инвентарь:* мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

***Задачи:***

– обучение технике ведения мяча любой частью стопы;

– развитие координационных способностей.

**Разминка**, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

*Упражнения:*

- Подвижная игра типа «Веселые ребята» или «Два мороза», три-четыре серии по 1,5–2 мин каждая.

- У каждого ребенка мяч. Ударить мячом по газону (полу) и поймать его двумя руками в верхней части полета – по 5 повторений.

- Подбросить мяч двумя руками вверх, быстро повернуться на 360°, поймать мяч – по 5 повторений.

- Ударить мячом по газону (полу), повернуться на 360°, остановить мяч подошвой ноги – по 5 повторений.

- И.п. – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверху; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.

- Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок, ноги скрестно.

**Основная часть тренировки.** Вначале тренер объясняет, как вести мяч разными частями стопы, внезапно останавливать его, укрывать мяч от соперника и т.д. После объяснения и показа дети начинают вести свой мяч внутренней и наружной частями стопы, подъемом, носком и даже пяткой. Чтобы это ведение быстро не надоело детям, тренер просит их по сигналу останавливать мяч. Для этого он выкрикивает «Правая подошва!» или «Левая подошва!» и т.п. Для проверки внимания можно крикнуть «Правая рука!» и посмотреть, кто из детей остановит мяч рукой, а кто ногой. Однократное ведение (1 серия) выполняется в течение 30–60 с, всего – 5–7 серий. Второе упражнение: ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3–4 чел., один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20–30 с, до 10 серий. Третье упражнение: в парах, ведение мяча на 3–4 м и передача его партнеру. По 5–10 передач каждым партнером.

**Игровая часть тренировки.**

- Игровое упражнение 2 на 1 игрока на площадке 10 м x 5 м с двумя маленькими воротами. Двое с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим – 6 мин.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 2 мин.

- Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 8 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста – число ошибок в прыжках.

*В заключительной части тренировки* футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения стретчинга в положении стоя.

### **КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

*Дата проведения:* \_\_\_\_\_

*Место проведения:* \_\_\_\_\_

*Количество занимающихся:* не менее 12 чел.

*Инвентарь:* мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

#### ***Задачи:***

- реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях;
- развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

***Предигровая разминка.*** Включает в себя следующие упражнения:

1. Подвижная игра «Быстро по местам!»

2. Координационные упражнения:

- И.п. – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в и.п.; 3 – подъем на носки; 4 – и.п.; 5 – поворот влево на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – и.п. То же самое с начальным выпадом на левую ногу.

- И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

- И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотами в правую сторону.

- Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 мин.

- Передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 мин.

- Удары по воротам – 3 мин.

**Соревновательная эстафета.** В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней разметить 2 круга, потом поставить 2 барьера (один высотой 20 см и второй – 40 см). В конце дистанции поставить конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, по 2 раза прыгнуть боком через каждый барьер, добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°, пробежать назад, перепрыгнув через оба барьера. Коснуться рукой партнера, стоящего первым в колонне, и потом вернуться в конец колонны. 8 команд по 2 футболиста в каждой; игра 2 против 2 на площадке 10 м x 5 м, ворота 1 м x 1 м, мяч № 3. Два тайма по 3 мин каждый, пауза на отдых – 3–4 мин. Каждая команда проводит по две игры, во втором круге победители разыгрывают 1–2-е и 3–4-е места, побежденные играют за последующие.

**Заключительная часть.** Стретчинг – 5 мин.

### **КОНСПЕКТ КОНТРОЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

*Дата проведения:* \_\_\_\_\_

*Место проведения:* \_\_\_\_\_

*Количество занимающихся:* не менее 12.

*Инвентарь:* мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

#### **Задачи:**

- реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях;
- развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

**Предигровая разминка.** Включает в себя следующие упражнения:

- подвижная игра «К своим флажкам»;
- маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 мин;
- передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 мин;
- удары по воротам – 3 мин.

#### **Прыжковые упражнения.**

- И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно (правая впереди) с поворотом на 45° влево.

- И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворотом на 45° вправо.

#### **Соревнования со скакалками.**

Участвуют 3–4 команды по 4–5 футболистов в каждой. По двое футболистов раскручивают скакалки, по сигналу тренера в них



запрыгивают игроки по одному. После 5 прыжков к ним запрыгивают еще по одному игроку, и они прыгают в парах по 5 прыжков.

Затем начинавшие прыгать выскакивают из скакалки, а оставшиеся прыгают по 5 прыжков. Победитель – команда, синхронно и без ошибок выполнившая задание.

**Учебная игра внутри группы**, 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв – 10 мин, размер игрового поля – 24 м x 12 м, ворота – 1 м x 1 м, мяч № 3, составы – 3 против 3 или 4 против 4 без вратарей, замены не ограничены. Отдых после игры – 10 мин. После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре.

**Возможные упражнения:**

- передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам одним из партнеров;

- удары по воротам с дистанции 6 м;

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

**Заключительная часть.** Стретчинг – 5 мин.

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_

**Место проведения:** \_\_\_\_\_

**Количество занимающихся:** не менее 12 чел.

**Инвентарь:** мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

**Задачи:**

– совершенствование техники ведения мяча с изменением способа и скорости;

– повышение мобильности в игровых упражнениях.

**Пред игровая разминка** включает в себя следующие упражнения:

– бег с изменением скорости по периметру игрового поля (размеры – 24 м x 12 м) – 2 круга;

– маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 мин;

– ведение мяча на разных скоростях, в том числе на повышенной скорости с выполнением освоенных ранее финтов – 5 мин;

– передачи и ведения мяча в парах, с постоянным изменением скорости и длины пасов – 1,5 мин;

– удары по воротам после жонглирования – 3 мин.

**Основная часть тренировки.**

**Упражнение 1.** Ведение мяча любой частью стопы и на переменной скорости. Внезапные остановки мяча, укрывание его от соперника.

*Упражнение 2.* Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении юные футболисты образуют группы из 3–4 чел., один из них – ведущий. Он меняет направление и скорость ведения, остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20–30 с, до 10 серий.

*Упражнение 3.* В парах, ведение мяча на 6–10 м и передача его «на ход» партнеру в заранее оговоренную точку. По 15–20 передач каждым партнером.

*Упражнение 4.* В парах, набрасывание мяча на голову партнеру, тот ударом головой возвращает мяч.

***Игровая часть тренировки.***

Игровое упражнение 2 на 1 игрока на площадке 5 м x 5 м с двумя маленькими воротами. Двое должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим – 6 мин.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 6 мин.

- Игра в ручной мяч, мяч передается по воздуху или ударом об газон (поймать мяч на отскоке) – 10 мин.

***Заключительная часть.*** Стретчинг.

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Дата проведения:* \_\_\_\_\_

*Место проведения:* \_\_\_\_\_

*Количество занимающихся:* не менее 6 чел.

*Инвентарь:* мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

***Задачи:***

- совершенствование тактики контратакующих действий;
- совершенствование такого компонента ловкости, как быстрота перехода от одних действий к другим.

***Разминка***

– «Квадрат» 3 на 3 игрока на площадке 10 м x 10 м, передачи мяча – руками, можно чередовать прием мяча после передачи его по воздуху с приемом после отскока от газона – 3 мин.

– Стретчинг – 3 мин.

– «Квадрат» 4 на 2 игрока на площадке 15 м x 15 м – 3 мин.

– Стретчинг – 5 мин.

– Бег трусцой с максимально быстрым изменением скорости по сигналу тренера на отрезке 3–5 м – 3 мин.

– Бег 100 м в режиме 5 м – трусца, 5 м – максимально частый бег.

***Основная часть***

1. Моделирование контратаки – (КА) (в первой линии КА 3–4 игрока) после отбора мяча в центральной зоне поля. Первые два-три повтора – согласованные перемещения (ходьба, сопротивления нет) и передачи мяча на половине поля соперника (пространственная модель перемещений в КА).

2. То же, но в беге умеренной интенсивности и с имитацией сопротивления игроками соперника.

3. То же, но в каждой последующей попытке скорость перемещений растет, а сопротивление усиливается. По 10 попыток в КА и столько же в обороне для каждого футболиста.

Игровая часть тренировки (суженное поле, ворота на линиях штрафных площадок)

- Игровое упражнение N против N игроков, вратарь вводит мяч рукой, отбор мяча в 20-метровой центральной зоне с последующей КА – 15 мин. Победитель – по числу КА.

- То же, но отбор мяча – в любой зоне поля – 10 мин.

*Заключительная часть.* Стретчинг – 5 мин.

### **КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ, НАПРАВЛЕННОГО НА ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ПРЫЖКОВОЙ КООРДИНАЦИИ**

*Дата проведения:* \_\_\_\_\_

*Место проведения:* \_\_\_\_\_

*Количество занимающихся: не менее 6 чел.*

*Инвентарь:* мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, скакалки.

***Задачи:***

- закрепление умений элементарно контролировать мяч;
- совершенствование такого компонента ловкости, как синхронность групповых прыжковых действий.

***Разминка***

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

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

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

- Легкими движениями занимающийся направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

- Футболист двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом стопы, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

- Игроки вначале «уводят» мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают несколько шагов и «уводят» мяч внутренней стороной стопы.

- Стретчинг и маховые движения руками и ногами.

**Основная часть. Прыжковые упражнения.**

- И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно (правая впереди) с поворотом на 45° влево.

- И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворотом на 45° вправо.

**Основная часть. Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)**

**Упражнение 1**

- Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

- То же самое, но скакалку вращать назад.

- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

**Упражнение 2**

- На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

- На счет 1 – прыжок через скакалку назад; на счет 2 – прыжок через скакалку вперед; на счет 3–4 – круг руками вперед.

**Упражнение 3**

- На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

**Упражнение 4**

На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

**Основная часть.** Игра 4 против 4 на площадке 10 м х 5 м – 2 по 5 мин.

**Заключительная часть.** Стретчинг в положении сидя.

## **Планирование в микроциклах подготовки**

Существующие нормативные требования разрешают участвовать в соревнованиях по футболу детям начиная с 12-летнего возраста. Для подготовки к ним целесообразно иметь программы микро-, мезо- и макроциклов (или малых, средних и больших циклов).

### **Программа «втягивающего» микроцикла**

**1-й день**

**Разминка:** стретчинг и жонглирование мячом любой частью тела – 15 мин.

**Основная часть.**

- Равномерный бег трусцой с ЧСС не более 150 уд./мин – 15 мин.
- Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин.
- Работа на силовых тренажерах (по одному подходу на основные мышечные группы, в каждом подходе – по 10–12 повторений, пауза отдыха между подходами – 30 с) – 25 мин.
- Стретчинг – 10 мин.

2-й день

**Разминка:** стретчинг и игра в ручной мяч – 15 мин.

**Основная часть.**

- Переменный бег с максимальной ЧСС не более 160 уд./мин – 20 мин.
- Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин.
- Повторный бег прыжками с усилием 50–70% максимума на отрезках 30–50 м, (6 повторений, пауза отдыха между повторениями – до 1 мин).
- Жонглирование мячом любыми частями тела – 10 с, 20 с, 30 с, 40 с, 50 с, 60 с, 40 с, 30 с, 20 с, 10 с.
- Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин.

3-й день

Бег трусцой – 10 мин, стретчинг и беговые упражнения.

**Акробатические упражнения:** направленные на освоение умений управлять своим телом во времени и пространстве, улучшению работы вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

**Стойка на лопатках.**

*Техника выполнения.* И.п. – упор присев. Выполнить перекаат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

**«Мост» из положения лежа на спине.**

*Техника выполнения.* Лечь на спину, стопы незначительно развернуть наружу. Руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

**Кувырок вперед.**

*Техника выполнения.* Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Игровое упражнение: N против N игроков на площадке 15–30 м 10–20 м, разделенной на две зоны; завести мяч на бровку, 2 повторения по 15 мин, пассивная пауза – 2 мин.

Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин

#### 4-й день

Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин.

Бег с равномерной скоростью при средней ЧСС 150–160 уд./мин – 25 мин.

Стретчинг и работа на силовых тренажерах (повторение работы первого дня в тренажерном зале) – 25 мин.

Бег трусцой – 5 мин

#### 5-й день

**Упражнения для развития координационных способностей футболистов (гимнастический зал) – 40 мин.**

**И.п. – основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо.

При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

**И.п. – основная стойка.** На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

**И.п. – стоя боком, руки на поясе.** На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

- Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок – поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

**И.п. – полуприсед.** На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с

поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

**И.п. – основная стойка.** На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на 2 ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево; 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.

**И.п. – стоя левым боком.** На счет 1–6 – бег скрестным шагом; на счет 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем – из и.п. стоя правым боком вперед: на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

**И.п. – полуприсед, руки сзади.** Бег в исходном положении на 10–15 м. Следить за положением таза.

**И.п. – полуприсед.** На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяют возрастом юных футболистов.

Водное поло, плавание – 30 мин

#### 6-й день

Ручной мяч в игровом манеже, N против N игроков – 10 мин.

Стретчинг – 10 мин.

Рывки с мячами на отрезках 30 м, 25 м, 20 м, 15 м, 10 м, 15 м, 30 м, 50 м.

Игра 3 тайма по 15 мин с заданиями: а) быстрый выход из обороны; б) ограничение касаний при завершении атак; в) игра по правилам футбола.

Стретчинг – 10 мин

#### 7-й день

Отдых и восстановительные мероприятия

Юные игроки 12 лет и старше начинают играть в официальных соревнованиях, и поэтому в годичных циклах подготовки у них выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Основу соревновательного периода составляют меж игровые микроциклы с одной игрой в неделю. Такой ритмичный цикл позволяет:

– ограничить число игр до 30 в год; – использовать в достаточно большом объеме развивающие и обучающие упражнения.

### **Методика подготовки юных вратарей**

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 8 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 8 до 9 лет; с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 19 лет.

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

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

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 8–12 лет закладывается основная база координации.

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

### **Отбор юных вратарей**

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

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



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

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока.

А задача тренировок на начальном этапе – освоить, возможно, больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

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

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

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

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

Эти особенности характеризуют:

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

### Основные положения тренировки вратарей:

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

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

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

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

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

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

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

**Техника приема мяча при ударе.** Первый контакт с мячом – касание его пальцами, руки подаются вперед и совершается амортизирующее движение телом и ногами, которые должны быть согнутыми в начальной

фазе приема и прямыми в конечной фазе. Тело должно располагаться так, чтобы оно страховало руки на случай, если мяч руки «пробьет». Необходимо добиваться, чтобы руки и ноги находились на одной линии по ходу полета мяча

и движения тела подстраивались под мяч.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру.

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

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

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

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

**Броски рукой низом (катящиеся)** используют для коротких передач по земле. Передача получается точной и ее легко обработать. Можно использовать, только когда между вратарем и партнером нет противника,

– в этом его недостаток. При броске руку отводят назад, правильно сгибают, направляют в сторону партнера, сопровождая мяч как можно дальше и ниже к земле.

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

Тренировки предлагается построить следующим образом:

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

– Вторая тренировка в недельном цикле – специализированная, в ней принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти тренировки должны быть насыщены играми с использованием технических вратарских приемов. Это позволит не только продолжать образовательный процесс, но и развивать игровое мышление.

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

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

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

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

*Годичный план* подготовки представлен тремя блоками (по три месяца в каждом блоке), двумя месяцами каникул, которые могут проходить в сроки, наиболее подходящие под соревновательный график

команды, и одним коррекционным месяцем, недельные циклы которого будут строиться так, чтобы на занятиях можно было уделять наибольшее внимание слабым сторонам подготовки.

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

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

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

**В последнюю неделю каждого месяца** рекомендуется выполнять работу предыдущего месяца. Это делается для того, чтобы посмотреть кумулятивный (отложенный) эффект от проделанной ранее работы и определить степень успешности решения поставленных задач для внесения коррекции в дальнейший план работы.

Другая направленность тренировочного процесса последней недели цикла – повторение наиболее успешно выполняемых вратарями упражнений. Это придает общую положительную психоэмоциональную

окраску всему объему проделанной на тренировках работы и создает позитивную установку на работу в последующие циклы работ.

### Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планированием спортивных результатов в ДЮСШ занимается тренерский состав. Подразумевает составление индивидуального и перспективного плана спортивных результатов, выполнения спортивных разрядов на текущий год, планирование занятого определенного места на соревнованиях, попадание в спортивную сборную команду края и России.

При составлении плана рекомендуется учитывать как физическое развитие, технико-тактическое мастерство, уровень подготовки, спортивные результаты отдельно взятого занимающегося достигнутые за предыдущий год обучения, так и работоспособность, устойчивость, морально-волевые качества, состояние здоровья.

Учет спортивных результатов фиксируется тренерами в индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов на этапе ССМ и в журналах учета работы групп НП и ТЭ (ССМ).

### 15. Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого обучающегося, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план. Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и обще годовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Приложении №5 Программы. Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и восстановительные мероприятия, используемые тренером-преподавателем в процессе подготовки. Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех обучающихся.

### Учебно-тематический план

Вид подготовки	Объем подготовки в год	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки (до года обучения/ свыше года обучения)</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>	НП-1 – 13-17% от годового объема подготовки;  НП-2,3 13-17% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, оказывающие широкое физическое воздействие на организм обучающегося, направленные на укрепления его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей, в том числе: - строевые упражнения: построения в шеренгу, колонну, круг, строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания, - бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием

			<p>бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания на двух ногах, на одной ноге;</li> <li>- отжимания от пола, от стены, от скамьи;</li> <li>- прыжки с хлопком в ладони над головой;</li> <li>- акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, полушагаты, другие акробатические упражнения;</li> <li>- игровые виды спорта по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол и т.п.);</li> </ul>
<p><b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b></p>	<p>НП-1 – 3-5% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3 – 3-5% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинское обследование, в т.ч. углубленное медицинское обследование;</li> <li>- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;</li> <li>- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;</li> <li>- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;</li> <li>- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;</li> <li>- рациональное применение тренировочных средств разной направленности;</li> <li>- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;</li> <li>- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;</li> <li>- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;</li> <li>- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;</li> <li>- полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;</li> <li>- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления);</li> <li>- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;</li> <li>- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;</li> <li>- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.</li> </ul>
<p><b>Техническая подготовка</b></p>	<p>НП-1, 45-52% НП-2,3 43-49% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Упражнения, направленные на освоение спортсменом системы движений (содержатся в разделе «Программный материал» Программы)</p>



<p><b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b></p>	<p>НП-1,2, 3 1-2% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p><b>Тактическая подготовка</b> деятельность, направленная на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью);</li> <li>- упражнения для развития тактического мышления, изучение активной и пассивной тактики;</li> <li>- изучение общих положений тактики избранного вида спорта;</li> <li>- изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;</li> <li>- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;</li> <li>- моделирование необходимых условий в тренировке и соревнованиях для практического овладения тактическими построениями;</li> <li>- прочее.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка</b> (носит индивидуальный характер):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения «мысленная репетиция», «идеомоторная настройка»;</li> <li>- психологическая подготовка к старту;</li> <li>- упражнения для финишной мобилизации;</li> <li>- упражнения для адаптации к публике;</li> <li>- обучение универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний;</li> <li>- формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения;</li> <li>- прочее.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка</b> по следующим темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- история возникновения вида спорта и его развитие, автобиографии выдающихся спортсменов, чемпионы и призеры Олимпийских игр;</li> <li>- физическая культура как важное средство физического развития, укрепления здоровья человека, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков;</li> <li>- гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом, закаливание организма: режим дня и питания обучающихся;</li> <li>- самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом, дневник самоконтроля, его формы и содержание;</li> <li>- теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;</li> <li>- теоретические основы соревновательной деятельности и судейства: правила вида</li> </ul>
--	---	-----------------------	---

			<p>спорта; обязанности и права участников соревнований; система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта; правила эксплуатации и безопасное использование;</li> <li>- прочее.</li> </ul>
<b>Интегральная подготовка</b>	<p>НП-1, 32-36% НП-2,3 34-39% от годового объема подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в избранном виде спорта, в т.ч.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости;</li> <li>- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;</li> <li>- упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;</li> <li>- упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей;</li> </ul>
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения)</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>	<p>УТ-1,2,3 – 13-17% от годового объема подготовки;</p> <p>УТ-4,5 – 13-17% от годового объема подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Упражнения, оказывающие широкое физическое воздействие на организм обучающегося, направленные на укрепление его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые упражнения: построения в шеренгу, колонну, круг, строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания;</li> <li>- бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком;</li> <li>- приседания на двух ногах, на одной ноге;</li> <li>- отжимания от пола, от стены, от скамьи;</li> <li>- прыжки с хлопком в ладони над головой;</li> <li>- акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, полушпагаты, другие акробатические упражнения;</li> <li>- игровые виды спорта по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол и т.п.);</li> <li>- прочее.</li> </ul>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<p>УТ-1,2,3 – 7-9% от годового объема подготовки;</p> <p>УТ-4,5 – 9-11% от годового объема подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в избранном виде спорта, в т.ч.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития координации, силовой выносливости, прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;</li> <li>- упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук с оборудованием и инвентарем: резиновые амортизаторы,</li> </ul>

			гантели, штанга, тренажеры; - прочее
<b>Техническая подготовка</b>	УТ-1,2,3 – 35-39% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 18-20% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, направленные на освоение спортсменом системы движений (содержатся в разделе «Программный материал» Программы)
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	УТ-1,2,3 – 7-9% от годового объема подготовки;  УТ-4,5 – 11-13% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p><b>Тактическая подготовка:</b> деятельность, направленная на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности, в том числе: - упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); - упражнение для развития активной и пассивной тактики; - упражнения для совершенствования тактики старта и финиша; - изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; - освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; - изучение видов спортивной тактики: алгоритмической (выполнение действий в строго запланированной последовательности по заранее составленному плану), вероятностной (предполагает «преднамеренно-экспромтные» действия, в которых планируется только определенное начало; варианты продолжения действий зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся в соревнованиях), эвристической (экспромтное реагирование спортсмена в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка); - прочее.</p> <p><b>Психологическая подготовка.</b> Общая психологическая подготовка: - упражнения: «мысленная репетиция», «подготовка к старту», «аутогенная тренировка»; - обучение универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к соревнованиям: - формирование установки на достижение</p>

			<p>запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изменение эмоционального возбуждения путем регулирования величины потребности, общественной и личной значимости цели, субъективной вероятности успеха;</li> <li>- прочее.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка</b> по следующим темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах;</li> <li>- история возникновения олимпийского движения; возрождение олимпийской идеи; международный Олимпийский комитет (МОК);</li> <li>- Режим дня и питание обучающихся; расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; роль рационального и сбалансированного питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям;</li> <li>- физиологические основы физической культуры; спортивная физиология; классификация различных видов мышечной деятельности; физиологические механизмы развития двигательных навыков; физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности;</li> <li>- теоретические основы технико-тактической подготовки; спортивная техника и тактика; двигательные представления; методика обучения; метод использования слова; значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата;</li> <li>- психологическая подготовка: характеристика психологической подготовки; общая психологическая подготовка; базовые волевые качества личности; системные волевые качества личности;</li> <li>- оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта; классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям;</li> </ul>
Участие в соревнованиях	<p>УТ-1,2,3 – 7-8% от годового объема подготовки;</p> <p>УТ-4,5 – 7-8% от годового объема</p>	январь-декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила вида спорта; деление участников по возрасту и полу; права и обязанности участников спортивных соревнований;</li> <li>правила поведения при участии в спортивных соревнованиях;</li> </ul>

<p><b>Инструкторская и судейская практика</b></p>	<p>УТ-1,2,3 – 2-3% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 2-3% от годового объема</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>-изучение всех составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части. -привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки. -наблюдение и анализ выполнения другими обучающимися упражнений, выявление ошибок и нахождение способов их устранения. -изучение правил спортивных соревнований, основ судейства, работы секретариата, судейской терминологии и документации. -привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении спортивных соревнований в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» - том числе к ведению протоколов соревнований. -самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов);</p>
<p><b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b></p>	<p>УТ-1,2,3 – 2-4% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 8-11% от годового объема</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>- медицинское обследование, в т.ч. углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы. - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - рациональное применение тренировочных средств разной направленности; - правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе; - введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; - полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления); - повышение эмоционального фона тренировочных занятий; - эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;</p>

			- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.
<b>Интегральная подготовка</b>	УТ-1,2,3 – 20-24% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 26-29% от годового объема	январь-декабрь	Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в избранном виде спорта, в т.ч.: - упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; - упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; - упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; - упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей;
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>	9-11% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, оказывающие широкое физическое воздействие на организм обучающегося, направленные на укрепление его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей, в том числе: - строевые упражнения: передвижения в строю строевым, обычным и ускоренным шагом, бегом, переходы с ходьбы на бег и обратно, другие строевые упражнения; - бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком; - приседания на двух ногах, на одной ноге; - отжимания от пола, от стены, от скамьи; - прыжки с хлопком в ладони над головой; - прыжки через скакалку на двух ногах скрещивая руки и поочередно с маховыми движениями скакалки справа и слева; - акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упражнение «мостик», упражнение «березка», шпагаты на правой, на левой ноге, поперечный шпагат, другие акробатические упражнения; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы) и без предметов; - игровые виды спорта по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол и т.п.); - прочее.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	9-11% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в избранном виде спорта, в т.ч.: - упражнения для развития координации, силовой выносливости, прыгучести;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;</li> <li>- упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук с оборудованием и инвентарем: резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры;</li> <li>- прочее.</li> </ul>
<b>Техническая подготовка</b>	9-11% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, направленные на освоение спортсменом системы движений (содержатся в разделе «Программный материал» Программы)
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	19-20% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p><b>Тактическая подготовка:</b>  деятельность, направленная на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью);</li> <li>- упражнение для развития активной и пассивной тактики;</li> <li>- упражнения для совершенствования тактики старта и финиша;</li> <li>- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;</li> <li>- использование различных видов спортивной тактики: алгоритмической, вероятностной, эвристической;</li> <li>- прочее.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка.</b>  Общая психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование приемов, обеспечивающих психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;</li> <li>- обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.</li> </ul> <p>Подготовка к соревнованиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения;</li> <li>- изменение эмоционального возбуждения путем регулирования величины потребности, общественной и личной значимости цели, субъективной вероятности успеха;</li> <li>- прочее.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка</b> по следующим темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Олимпийское движение и его влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том</li> </ul>



			<p>числе, по виду спорта; роль и место физической культуры в обществе; состояние современного спорта; социокультурные процессы в современной России;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие травматизма в спорте, его профилактика; Перетренированность, недотренированность; принципы безопасной спортивной подготовки;</li> <li>- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; индивидуальный план спортивной подготовки; ведение Дневника обучающегося; классификация и типы спортивных соревнований; понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;</li> <li>- психологическая подготовка; характеристика психологической подготовки; общая психологическая подготовка; базовые волевые качества личности; системные волевые качества личности; классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся;</li> <li>- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс; современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки; спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности; система спортивных соревнований; система спортивной тренировки; основные направления спортивной тренировки;</li> <li>- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта; основные функции и особенности спортивных соревнований; общая структура спортивных соревнований; судейство спортивных соревнований; спортивные результаты; классификация спортивных достижений;</li> <li>- восстановительные средства и мероприятия; педагогические средства восстановления (рациональное построение учебно-тренировочных занятий, чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха; психологические средства восстановления (аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика); медико-биологические средства восстановления (питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины); особенности применения различных восстановительных средств; организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий;</li> <li>- прочее.</li> </ul>
<b>Участие в соревнованиях</b>	10-12% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила вида спорта; деление участников по возрасту и полу; права и обязанности участников спортивных соревнований;</li> <li>правила поведения при участии в спортивных соревнованиях;</li> </ul>



<p><b>Инструкторская и судейская практика</b></p>	<p>3-4% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.</li> <li>-овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки.</li> <li>-самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</li> <li>-привлечение к регулярному судейству спортивных соревнований, в том числе среди спортивных организаций, городских соревнований.</li> <li>-при возможности - выполнение требований по присвоению квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».</li> </ul>
<p><b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b></p>	<p>8-11% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинское обследование, в т.ч. углубленное медицинское обследование;</li> <li>- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;</li> <li>- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;</li> <li>- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;</li> <li>- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;</li> <li>- рациональное применение тренировочных средств разной направленности;</li> <li>- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;</li> <li>- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;</li> <li>- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;</li> <li>- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;</li> <li>- полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;</li> <li>- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления);</li> <li>- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;</li> <li>- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;</li> <li>- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.</li> </ul>

<b>Интегральная подготовка</b>	27-32% от годового объема подготовки	январь- декабрь	<p>Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в избранном виде спорта, в т.ч.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости;</li> <li>- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;</li> <li>- упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;</li> <li>- упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей;</li> </ul>
--------------------------------	---	--------------------	--

Приложение № 4  
к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от « 07 » июля 2022 г. № 579

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120-180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13-20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. 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 физической культурой и спортом	13-20	октябрь  ноябрь	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	13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13-20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14-20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14-20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>600-960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70-107	сентябрь	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	70-107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	70-107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	70-107	декабрь	<i>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития высших навыков.</i>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70-107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70-107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60-106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60-106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60-106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	Олимпийское движение, Роль и место физической культуры в обществе, Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профлактика травматизма, Целетренированность/недетренированность	200	октябрь	<i>Понятие травматизма. Систром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</i>

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки и. Спортивные результаты – следящийся и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; питательные и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16.В МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» осуществляется обучение по спортивной дисциплине «футбол» вида спорта «футбол» .

16.1 Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «футбол» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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 вида спорта «футбол».

16.2 Особенности осуществления спортивной подготовки 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.

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

16.4 Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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.

16.5 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».

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

Расписание занятий (тренировок) утверждается директором после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся.

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

К каждому тренировочному занятию тренер тщательно готовится. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность. Занятия по ОФП и СФП, рекомендуется проводить во весь период учебного года, и в особенности в подготовительный и переходный период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Во избежание спортивных травм и несчастных случаев во время проведения тренировочных занятий и соревнований необходимо строго выполнять следующие правила по технике безопасности.

Программа спортивной подготовки должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность усвоения материала.

Обучение футболу должно проводиться постепенно от простых элементов к более сложным.

Проводить тренировочные занятия и соревнования разрешается на постоянных спортивных базах.

Лица, ответственные за проведение тренировочных занятий или соревнований, тренеры, спортсмены, обслуживающий персонал обязаны проходить инструктаж о необходимых мерах безопасности и профилактики спортивного травматизма, мерах первой помощи пострадавшему.

Со спортсменами инструктаж проводит тренер перед началом тренировочных занятий или спортивных мероприятий.

Все лица, опоздавшие к началу мероприятия, должны пройти инструктаж в индивидуальном порядке. Допускать к проведению или участию в спортивном мероприятии лиц, не прошедших инструктаж, запрещается.

Лица, не прошедшие диспансерное обследование или медосмотр к тренировочным занятиям не допускаются.

Запрещается проведение спортивных соревнований без медицинского персонала.



Спортсмены, перенесшие заболевания или травмы, подлежат дополнительному медицинскому обследованию. Допуск тренировкам и соревнованиям без медицинского заключения запрещён.

Тренировочные занятия в спортивном зале должна проводиться в соответствии с расписанием занятий, утвержденным директором учреждения.

Замена тренеров без уведомления администрации не допускается.

Присутствие в зале посторонних лиц, отвлекающих внимание тренера и занимающихся, запрещено.

Ответственным за организацию тренировочных занятий в спортивном зале является тренер, проводящий занятие по расписанию.

Тренер, проводящий занятие, обязан:

- удостовериться в наличии исправного оборудования, инвентаря и страховочного материала;
- начинать и заканчивать занятие в установленное расписанием время;
- допускать к занятиям только тех лиц, которые прошли медицинское освидетельствование и инструктаж по технике безопасности;
- запретить занимающимся сорить, портить спортивный инвентарь;
- запретить занимающимся до прихода тренера заходить в спортзал, самостоятельно производить разминку, пользоваться тренажёрами, подсобным спортивным инвентарём и другими снарядами.

Тренер во время проведения тренировочных занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале и контролировать участников занятий. Во время занятий не отвлекаться на телефонные разговоры и общение с посторонними лицами. В случае возникновения опасности для занимающихся прекратить занятия и уведомить об этом дирекцию.

**Спортсмены обязаны:**

- посещать занятия строго по расписанию;
- заблаговременно информировать тренера-преподавателя о пропусках занятий и их причине;
- заниматься только в спортивной форме;
- перед началом выполнения физических упражнений обязательно провести разминку;
- соблюдать дисциплину и строго выполнять все указания тренера;
- сообщать незамедлительно тренеру обо всех случаях травм, повреждений, болезни, даже если они незначительны или получены вне спортивного зала;
- проходить медицинский осмотр согласно графику, утвержденному директором школы;
- покинуть спортивный зал по окончании времени тренировочного занятия;
- соблюдать правила техники безопасности и пожарной безопасности.

**Спортсменам запрещено:**

- приступать к занятиям без допуска врача;
- приступать к занятиям без тренера-преподавателя;
- приступать к занятиям при плохом самочувствии;

- бегать по залу, шуметь, кричать;
- выходить из зала без разрешения тренера;
- самовольно уходить с тренировки.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

Учащиеся МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» на время участия в официальных спортивных соревнованиях обеспечиваются проживанием, питанием, проездом к месту проведения соревнований и обратно за счёт спортивной школы.

В приложении №10,11 указаны минимальные требования для обеспечения оборудованием, инвентарём, экипировкой.

Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«футбол», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 16 » ноября 2022 г. № 1000

**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 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

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Количество	
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет			
									Первый год		Второй год
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	

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«футбол», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от « 16 » ноября 2022 г. № 1000

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

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

Таблица № 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Нерчаки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

### 18.1 Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора, старший методист, методист.
- педагогические работники: тренер-преподаватель по *футболу*
- медицинская сестра

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

### 18.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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 «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).

### 18.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

-прохождение курсов повышения квалификации, участие в тренерских семинарах, судейство спортивных соревнований.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития



тренеры-преподаватели МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Андреев С.Н.* Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. - 185 с.
3. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.
4. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
5. *Золотарёв А.П.* Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
6. *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
7. *Лапшин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
8. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
9. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
10. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.
11. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.
12. *Тунис Марк.* Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Министерство спорта РФ– [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Программа дополнительного образования "Футбол"  
[nsportal.ru](http://nsportal.ru)
3. Рабочая образовательная программа по футболу  
[uchkopilka.ru](http://uchkopilka.ru)
4. Образовательная программа школы  
[documents/ustavnye-dokumenty/](http://documents/ustavnye-dokumenty/)

5. Программа по футболу | Четвертый год обучения УТГ  
kamenka-dussh.ru>prgrammy
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту –  
<http://lib.sportedu.ru/>
7. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - [www.kgafk.ru](http://www.kgafk.ru)
8. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;
9. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;
10. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>;
11. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org> ;
12. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;
13. официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org>;
14. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>;
15. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
16. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/> ;
17. сайт для учителей физической культуры Физкультура «<https://fizcultura.ucoz.ru/>;
18. научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;
19. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» <https://libsport.ru/>;
20. сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») <http://spo.1september.ru/urok/>;

**Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Видео по футболу | Физкультура  
fizkult-ura.ru>Видео>football
2. Видео уроки по футболу  
rculture.ru>sekcii/football/video-urok/
3. Видео обзор и повтор матчей по футболу  
betfaq.net>video