

Администрация Иркутского районного муниципального образования  
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Иркутского районного муниципального образования  
«Спортивная школа»

Принята :  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 2 от 29.03.2023г.

Утверждаю:

Директор ИРМО ДО ИРМО  
«Спортивная школа»  
О.А. Гончарук



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол» для этапа начальной подготовки и  
учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)**

Разработчик программы:  
Методист: Казнов Д.С.

Иркутский район  
2023 г.

## Содержание

Глава	Наименование	Стр.
I.	Общие положения.....	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1.	Объем Программы.....	4
2.2.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
III.	Годовой учебно-тренировочный план.....	7
IV.	Организация воспитательной работы.....	7
V.	Организация антидопинговой работы.....	12
VI.	Планы инструкторской и судейской практики.....	14
6.1.	Этап начальной подготовки.....	14
6.2.	Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.....	14
VII.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применения восстановительных средств.....	15
7.1.	Педагогические средства восстановления.....	16
7.2.	Психологические средства восстановления.....	16
7.3.	Гигиенические средства восстановления.....	17
7.4.	Правила техники безопасности.....	18
7.5.	Медико-биологический контроль.....	18
VIII.	Система контроля.....	20
IX.	Рабочая программа.....	25
9.1.	Виды тренировочной деятельности.....	26
9.1.1.	Общая и специальная физическая подготовка.....	26
9.1.2.	Техническая и тактическая подготовка.....	36
9.1.3.	Интегральная подготовка.....	75
9.1.4.	Психологическая подготовка.....	83
9.1.5.	Теоретическая подготовка.....	86
9.2.	Учебно-тематический план.....	93
X.	Особенности осуществления спортивной подготовки.....	93
XI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	95
	Приложение №1.....	104
	Приложение №2.....	105

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» дисциплина «мини-футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 (далее – ФССП).

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

Основная цель Программы начального этапа спортивной подготовки заключается в эффективной организации процесса набора и селекции обучающихся, желающих и способных заниматься футболом, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки футболиста.

Основная цель Программы тренировочного этапа спортивной подготовки заключается в повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств, с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по футболу.

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

Программа разработана на основе ФССП по виду спорта «футбол». В содержание Программы включены общие требования к организации тренировочного процесса, нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе и тренировочном этапе становления футболиста. Многолетняя спортивная подготовка в мини-футболе строится в соответствии с установленными ФССП этапами спортивной подготовки.

- этап начальной подготовки (далее – ЭНП);
- учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (далее – УТЭ);

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

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

Таблица 1

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

### 2.1. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 6 часов.

В таблице 2 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» дисциплина «мини-футбол».

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832
------------------------------	---------	---------	---------	---------

Объем Программы утверждается ежегодно, приказом руководителя организации осуществляющей спортивную подготовку (далее – Учреждение), в рамках реализации данной Программы отдельно по каждому тренеру-преподавателю и тренировочному этапу.

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

- *Учебно-тренировочные занятия* подразделяются на групповые, индивидуальные, смешанные занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельные занятия).

- *Учебно-тренировочные мероприятия:* по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы в каникулярный период продолжительностью до 21 дня подряд и не более 2 раз в год. Оптимальное число участников сбора не менее 60% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку. Примерный объем проведения учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 3.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица 3

№ 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)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- *Соревнования* - Учреждение реализующее, Программу, направляет обучающихся, на спортивные соревнования, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется, 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.

Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- Основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

- Учебные игры – Важная роль в подготовке игрока футбольной команды на тренировочном этапе отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности футболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки.

Планируемые количественные показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

#### **Объем соревновательной деятельности**

Таблица 4

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

### **III. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) рассчитанным на 52 недели в год. 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. Часовая нагрузка по видам учебно-тренировочной деятельности распределена с учетом ФССП. Тренер-преподаватель, реализующий Программу обязан выполнять требования годового учебного плана, что отражается в журналах учета групповых занятий и тематическом планировании тренировочных занятий. Годовой учебно - тренировочный план представлен в Приложении 1 к Программе.

### **IV. Организация воспитательной работы**

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с обучающимися по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных

двигательных заданий, в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитательной работы:

- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- Формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- Создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- Формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- Создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;
- Создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Календарный план воспитательной работы разрабатывается ежегодно, на основе планов мероприятий Учреждения и входит в структуру рабочей программы тренера-преподавателя.

Примерный календарный план воспитательной работы в спортивной школе представлен в таблице 5.

**Календарный план воспитательной работы**

Таблица 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований)	В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская	Проведение учебно-тренировочных	В течение года



	практика	занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.	
1.3.	Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.	Тематические беседы, направленные на формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта. Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни». Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!» (профилактика наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних)	В течение года по графику
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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
2.3	Соблюдение техники безопасности	Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися: - по правилам пожарной безопасности; - по правилам по технике	В течение года

		безопасности; - по правилам дорожного движения; - охрана труда.	
<b>3.</b>	<b>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 Проведение занятий: «В дружбе народов - единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции «Пламя гордости за Победу». Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»	В течение года  Ноябрь  Декабрь   Май
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; - участие в областных и городских мероприятиях патриотической направленности; - тематические физкультурно-	В течение года

		спортивные праздники, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий	Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов.	В течение года
<b>5.</b>	<b>Правовое воспитание</b>		
5.1.	Организация и проведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений	Оформление стенда «Закон один для всех». Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде. Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска. Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной	Декабрь  В течение года

		жизненной ситуации).	
<b>6.</b>	<b>Трудовое воспитание</b>		
6.1	Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству	Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории	В течение года
<b>7.</b>	<b>Организация работы с родителями обучающихся</b>		
7.1	Сотрудничества с родителями в период всех этапов подготовки спортсмена.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение родительских собраний в тренировочных группах;</li> <li>- создать группы с родителями и обучающимися по организации обратной связи в мессенджерах, сети Интернет;</li> <li>- проведение совместных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий;</li> <li>-организация присутствия родителей на соревнованиях.</li> </ul>	В течение года

## **V. Организация антидопинговой работы.**

Целью проведения антидопинговой работы в Учреждении является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся. При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии.

На начальном этапе подготовки юных футболистов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах. Вопросы, связанные с профилактикой и

использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена.

Антидопинговые мероприятия со спортсменами тренировочного этапа направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

За последние годы в работе с футболистами широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте представлен в таблице 6.

#### Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица 6

№	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
1.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Методист, мед. работник
2.	Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации	Январь	Методист, мед. работник
3.	Прохождение тренерами образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	Март	Тренеры- преподаватели
4.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	В течение года	Тренеры- преподаватели
5.	Проведение среди обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) тематических бесед	Ноябрь	Тренеры- преподаватели
6.	Участие в образовательных семинарах	В течение года	Тренеры-преподаватели
7.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

Учет информирования спортсменов об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера под подпись спортсмена. Для спортсменов групп УТЭ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

## **VI. Планы инструкторской и судейской практики**

### ***6.1. Этапы начальной подготовки***

В течение всего периода обучения в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и обучению основам правил соревнований. По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Уже с первого тренировочного года необходимо формировать умение и навык у игрока в проведении беговых и общеразвивающих упражнений разминочного характера под контролем тренера-преподавателя.

3. Также возможно привлекать спортсменов к объяснению правил подвижной игры и условий ее проведения – на 1 году тренировки, к объяснению знакомого упражнения и его демонстрации – на 2-3 годах тренировки.

Судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки футболистов заключается в ознакомлении занимающихся с основами техники и техническими элементами игры в футбол, с основами правил соревнований и основными жестами полевых судей.

Также с первого тренировочного года футболисты знакомят с пространством игровой площадки и воспитывают умение ориентации на ней. Вместе с этим игрок должен уметь определить игровой статус команды (команда нападения, команда защиты), знать тыловую и передовую зоны.

### ***6.2. Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки***

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика на тренировочном этапе спортивной подготовки футболистов заключается в четком понимании основных жестов полевых судей, судей-секретарей, в умении читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики.

Также с третьего тренировочного года футболистов начинают привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и

судьи-секретариата. Поэтому на тренировочном этапе спортивной подготовки активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4,5 тренировочных годах разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7.

Таблица 7

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки			
	НП		ТЭ	
	1 год	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет
Инструкторская практика:	-	-	10	10
- подача строевых команд и распоряжений	-	-	5	3
- разработка плана и проведение разминки	-	-	5	2
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	3
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	2
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-
Судейская практика:	-	-	-	10
- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	1
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	-	-	3
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	3
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	3

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

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические

рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

### ***7.1. Педагогические средства восстановления.***

Педагогические средства восстановления являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

### ***7.2. Психологические средства восстановления.***

При психологическом воздействии на обучающихся возрастает роль тренера-преподавателя. Важное значение имеет знание тренера-преподавателя возрастных и индивидуально-психологических



особенностей обучающихся, умение определить психологическую совместимость игровых, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие: Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

### ***7.3. Гигиенические средства восстановления.***

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у обучающихся правильной техники выполнения базовых движений.

#### ***7.4. Правила техники безопасности.***

Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также является необходимым для предотвращения травм у спортсменов.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Соблюдать правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их.
2. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
5. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
6. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
7. Применять упражнения на расслабление и массаж.
8. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг». Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

#### ***7.5. Медико-биологический контроль.***

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности. Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов. Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям футбола;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса футболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием футболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий футболистов;

- медицинское обеспечение соревнований по футболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий футболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании. Примерный план применения медицинских и медико-биологических средств восстановительных средств представлен в таблице 8.

#### План медицинских (врачебных мероприятий)

Таблица 8

№		Этапы и годы подготовки			
		ЭНП		УТЭ	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Углубленное медицинское обследование (УМО)			1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев
2.	Диспансерное наблюдение			+	+
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях			+	+
4.	Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке	+	+	+	+
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+
6.	Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха	+	+	+	+
7.	Врачебно-педагогические	+	+	+	+

Медицинский (врачебный) контроль осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н Медицинский контроль УМО осуществляется спортивными врачами областного врачебно - физкультурного диспансера по договору.

Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

### **VIII. Система контроля**

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:

На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

Для контроля освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающихся, рекомендуется использовать виды контроля: этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.

*Этапный контроль* позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки (оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале и в конце учебного года.

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

*Оперативный контроль* предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

*Самоконтроль* также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств.

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

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

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований.

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

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольно-переводные нормативы проходят в форме промежуточной и итоговой аттестации спортсменов. Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в мае - сентябре.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) с учетом возраста, пола, а также особенностей вида спорта «футбол» представлены в таблицах 9-10.

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

Таблица 9

№ 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	не более		не более	

	с высокого старта		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 <i>(начиная со второго года спортивной подготовки)</i>	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м <i>(начиная со второго года спортивной подготовки)</i>	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) <i>(начиная со второго года спортивной подготовки)</i>	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4.4.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
4.5.	Ведение мяча 3x10 м <i>(начиная со второго года спортивной подготовки)</i>	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
4.6.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее		не менее	

	(10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)		-	-	5	4
--	--	--	---	---	---	---

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

Таблица 10

№ 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 <i>(начиная с пятого года спортивной подготовки)</i>	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 <i>(начиная со второго года спортивной подготовки)</i>	м	не менее	
			8	6
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00



4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			20      16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более
			29,40      32,60
4.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более
			10,00      10,30
4.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее
			5      4
4.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее
			5      4
4.6.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более
			7,80      8,00
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки ( <i>до трех лет</i> )	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки ( <i>свыше трех лет</i> )	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

## IX. Рабочая программа

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа – нормативный документ, обязательный для выполнения и определяющий цели образовательной деятельности, содержание преподавания спортивных дисциплин, формы, методы и критерии оценки уровня усвоения материала на основе примерных программ для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ. Рабочая программа является обязательной для дополнительной общеразвивающей программы и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки исходя из понятий «Образовательная программа» (ФЗ № 273, гл.1 ст. 2 п. 9) «Образовательная программа спортивной подготовки» (ФЗ № 127 ст.12 п.1 ч.4).

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году подготовки и должна быть рассчитана на период с 1 сентября по 31 августа (52 недели).

При составлении рабочей программы должны учитываться следующие факторы:

- целевые ориентиры деятельности образовательного учреждения;
- образовательные потребности;
- возможности тренера-преподавателя;
- состояние здоровья обучающихся;
- уровень способностей обучающихся;
- состояние материально-технического обеспечения образовательного процесса.

На этапе начальной подготовки осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола. Тренировочный процесс, в группах начальной подготовки имеет преимущественно обучающую направленность.

Тренировочный этап (спортивной специализации) - вся тренировочная деятельность на данном этапе направлена на формирование знаний и навыков у футболистов в умении применять и использовать нужные технические элементы и их сочетания в постоянно изменяющихся игровых ситуациях. Поэтому на тренировочном этапе подготовки футболистов тренеру будет необходимо увеличить арсенал владения техническими элементами за счет расширения способов и разновидностей технических приемов, а также усложнения условий их выполнения.

## ***9.1. Виды тренировочной деятельности***

### ***9.1.1. Общая и специальная физическая подготовка.***

#### ***1. Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.***

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. В футболе физические качества не проявляются изолированно, а всегда в комплексе. Тем не менее, оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. И в зависимости от того, какой период, этап имеется в виду, уделяется больше внимания воспитанию того или иного качества.

Общая физическая подготовка (ОФП) служит главным образом для создания общей базы футболиста и является одним из средств, применяемых в период активного отдыха. В основном это такие упражнения, которые по характеру нервно-мышечных усилий соответствует игре в футбол.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

1. укрепление здоровья и нервной системы;
2. подъем функциональных возможностей организма спортсмена;
3. повышение необходимых физических качеств;
4. приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
5. повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
6. повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание;
7. активный отдых для центральной нервной системы.

Общезначительная подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства. По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с футболом стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта. Следует учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть как положительным, так и отрицательным. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание уровня развития какого-либо из качеств.

Физическая подготовка футболистов должна быть круглогодичной, разносторонней и строиться с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Тренировка футболистов органически объединяет общую и специальную физическую подготовку.

Упражнения ОФП:

*Упражнения для развития силы:*

- Приседания со штангой, партнером на плечах;
- Подскоки из различных исходных положений со штангой, гирей, утяжеленным поясом;
- Метание и ловля тяжелых снарядов;
- Подтягивание на перекладине, лазанье по канату;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Поднимание прямых ног вперед из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах.

*Упражнения для развития быстроты:*

- Стартовые ускорения из различных исходных положений, семенящий бег, повторный бег с места и с ходу (по 30--40 м, быстро), бег под уклон;
- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге;
- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки»;
- Бег вверх и вниз по ступенькам лестницы.

*Упражнения для развития выносливости:*

- Кроссы умеренной и переменной интенсивности, эстафеты с бегом, прыжками, элементами акробатики;
- Плавание, бег по воде на мелком месте;
- Чередование подвижных игр, прыжков со скакалкой с кроссом умеренной интенсивности и ускорениями;

2. Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике футбола.

*Упражнения для развития силы:*

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением;
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением;
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх;
- Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря:

- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте);
- В упоре лежа хлопки ладонями;
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором;
- Сжимание теннисного (резинового) мяча;
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев);
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;

- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития быстроты:*

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях);

- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед);

- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель);

- Медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях;

- Бег с изменением направления (до 180 градусов);

- Бег прыжками;

- Эстафетный бег;

- Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.п.;

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

- Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки;

- Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами;

- Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед);

- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м);

- Обводка препятствий на скорость;

- Рывки к мячу с последующим ударом по воротам;

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

Для вратаря:

- Из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга;

- Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча;

- Ловля мячей, пробитых по воротам;

- Ловля теннисного мяча;

- Игра в футбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости:

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др;

- Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой;

- То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов;

- Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами;

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

- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля);

- Удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;

- Парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

Для вратаря:

- Прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком);

- То же с поворотом до 180 градусов;

- Различные прыжки с короткой скакалкой;

- Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина;

- Переворот в сторону с места и с разбега;

- Стойка на руках;

- Из стойки на руках кувырок вперед;

- Кувырок назад через стойку на руках;

- Переворот вперед с разбега;
- Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

- Переменный и повторный бег с мячом;
- Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности;
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками;
- Переменный и повторный бег с ведением мяча;
- Двусторонние игры (для старшей группы);
- Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд;
- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности;
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Для вратаря:*

- Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча;
- Отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

*Упражнения для формирования у футболистов правильных движений без мяча:*

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения;
- Ацикличный бег (с повторными скачками на одной ноге);
- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега;

*Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей:*

- Прыжки в сторону с падением перекатом;

- Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге);

- Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

### 3. Специальная физическая подготовка тренировочный этап спортивной подготовки.

Последний этап футбольного образования характеризуется повышением напряженности тренировочного процесса путем изменения соотношения параметров нагрузок. От футболиста требуется высокий уровень физической подготовленности, который обеспечивается соответствующим развитием двигательных качеств: выносливости, силы, прыгучести, скорости. Постоянное повышение объема нагрузок обеспечивает стабильный определенный уровень тренированности. Соревновательная практика увеличивается, и усиливается ее влияние на содержание тренировочного процесса.

Этот этап максимально реализует индивидуальные возможности, и акценты распределяются на наиболее ярко выраженные индивидуальные способности футболистов. Само планирование характеризуется определенным сочетанием задач как для команды в целом, так и для отдельных игроков.

Поскольку на этом этапе появляются периоды подготовки (подготовительный и соревновательный), то остановимся на тех положениях, которые, по моему мнению, должны лечь в основу планирования подготовки. Единой игровой и методико-тренировочной концепции, которая могла бы стать основой для всех тренеров, быть не может, но ключевые моменты необходимо отметить.

Путь к совершенствованию лежит в понятии самой идеи игры и её смысла и обеспечении физическим потенциалом, необходимым для соревновательного уровня. Если целостно представить одну тренировку, то суть сводится к решению опять же двух задач. Первая - это мышление, вторая - физическая нагрузка. Если говорить о количественных пропорциях, то условно это будет выглядеть так: полтренировки необходимо воздействовать на «голову» и полтренировки необходимо воздействовать на «ноги». Попытаемся расшифровать эти две составляющие задачи тренировки и их взаимосвязь в разные периоды года.

Игровое мышление - это то направление, вокруг которого группируются или должны группироваться задачи этапа. Именно в этом направлении должна прослеживаться и обеспечиваться непрерывность учебного процесса наполняя его все новыми задачами и требованиями.



Процесс целенаправленного раскрытия мышления, понимания игры, видения поля сложен. Его реализация требует специальных знаний, непрерывного самообразования тренера, постоянного поиска специальных упражнений. Одна из задач тренера на этом этапе заключается в том, чтобы ученик получил удовлетворение от поиска решений игровых задач. Нельзя подготовить сильного, выносливого хорошего футболиста, не развив у него футбольного мышления. При отсутствии этой способности любые наши тренерские установки и наработки будут бесполезны. По большому счету работа на тактическое мышление должна стать ежедневной потребностью футболиста. Процесс познания тоже может доставлять удовлетворение футболисту, если активно работает мысль и решаются задачи.

Практически невозможно составить идеальную тренировочную программу, любая самая ценная рекомендация без опыта тренера, без его видения подготовки будет неконкретна. Выбор средств и методов должен соответствовать поставленным задачам, и если мы работаем над этим специфическим процессом (мыслительным), то и результат должен быть соответственным. Он должен выражаться в количественных показателях: скорость футбола, скорость игры, скорость мышления и т. д.

В практике спортивных игр почти все упражнения выполняются в трех скоростных режимах: соревновательном и двух тренировочных. Тренировочные - это когда мы разучиваем и совершенствуем, а соревновательный достигают, как правило, только в соревнованиях, поскольку противник адекватен. Тем самым в тренировке закрепляются связи заниженных скоростей игры. Основная же цель тренировочного процесса состоит в том, чтобы увеличить скорость решения задач, скорость исполнения и выйти на соревновательный уровень. Используя специфические средства, а к ним относится футбол и футбольные специальные упражнения, мы моделируем соревновательную нагрузку и условия. У каждого тренера свои наработанные приемы, но существуют некоторые закономерности развития требований:

- Необходимость постепенного увеличения скорости выполнения.
- Стратегическое и тактическое решение постоянно меняющихся ситуаций и задач.
- Развитие, понимание и восприятие игры.
- Физическая подготовка. Специфичность футбола подразумевает разностороннюю подготовку игроков, которая выражается в проявлении всех двигательных способностей (скорости, силы, выносливости и т. д.). Но особенность этапа совершенствования состоит в том, чтобы с помощью технико-тактических упражнений раскрыть и развить необходимые

физические качества, а также суметь реализовать технический потенциал игрока в условиях соревнований.

Учитывая, что задачи на совершенствование технико-тактической подготовки остаются приоритетными, отметим следующую очередность в их решении:

- Совершенствование технической подготовки.
- Развитие силы и выносливости на базе технико-тактических навыков.

Игрок с мячом должен продемонстрировать свое умение преодолевать физические трудности в борьбе при недостатке времени, а увеличение нагрузок специальной выносливости - основа футбольной техники. Умеренный и равномерно распределенный объем нагрузки на предыдущем этапе приводил к постепенному повышению скоростно-силовых показателей. Однако сейчас встает проблема переносимости футболистом объемных и достаточно интенсивных нагрузок. Это приводит к появлению в годичном планировании подготовительных и соревновательных периодов.

Также повышается требование к качеству и надежности технического обучения. Поэтому задачи этапа требуют других форм тренировочной работы, где необходимо сочетать техническую подготовку и соревновательные нагрузки. И самое главное, вся технико-тактическая подготовка должна быть сориентирована на выполнение основных целевых упражнений, в полную силу. Тренировочная работа должна проходить с решением конкретных задач в специальных упражнениях, которые близки к соревновательной деятельности. Сам тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации с более специализированным и индивидуализированным характером.

Вторая часть тренировки с задачами физической подготовки проходит по определенной программе, что даст возможность получить более полное представление о влиянии нагрузок. Здесь главным является выбор тренировочных средств, дозировки объема и исполнительность с учетом физического развития футболиста. Тренеру необходимо подобрать специфические футбольные средства, которыми можно развить необходимые качества. Простым увеличением объема бега на максимальной скорости проблему интенсивности не решить. Нагрузка должна быть направленного воздействия с учетом продолжительности, количества повторений, чередования серий и т.д. Задачи тренировки решают формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма. От периода к периоду уровень работоспособности должен возрастать, но количество подходов или серий должно быть таким, чтобы при этом сохранялась интенсивность. Нельзя сделать крен в одну или другую

сторону, нельзя воспитать умного и техничного игрока, не видя перед собой задач физической подготовки.

Если рассматривать физическую работу в целом, то отметим, что тренировка практически всегда бывает комплексной. Направленность тренировки в разные периоды года меняется, но проходит она параллельно с задачами по совершенствованию техники. На подготовительном этапе акцент делается на силовую выносливость и скоростно-силовые качества. Наступает увеличение доли отдельных тренировочных занятий с решением в них преимущественно одной задачи, связанной с развитием того или иного физического качества. К примеру, в соревновательном периоде 2 раза в неделю по 30 минут необходима целевая работа на скоростную выносливость, чтобы получить максимальные сдвиги (анаэробные). Учитывая методическую важность этапа, построение недельного цикла и последовательность занятий мы рассмотрим отдельно в последующей главе. Сочетание нагрузок на этапе совершенствования. Совместимость подготовки:

- а) общая силовая выносливость + силовая подготовка;
- б) скорость бега + прыжковая подготовка;
- в) скорость бега + силовая подготовка + совершенствование техники.

Несовместимость подготовки:

- а) скорость бега + беговая выносливость;
- б) скорость бега + силовая подготовка (силовая выносливость);
- в) максимальная сила + беговая выносливость (общая, силовая, скоростная, специальная) + совершенствование техники.

В необходимо отметить, что последовательность двух задач в одном занятии (мышление и физическая подготовка) могут меняться, и это естественно и логично. На стадии утомления, после соответствующей работы на физику, футболисту также необходимо хорошо видеть поле и решать даже более сложные тактические задачи в зависимости от сложившейся обстановки. Тренировочный процесс подготовки футболиста - это целостная система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по физическому развитию и формированию технического мастерства. Темпы роста физической подготовки оправданы лишь тогда, когда примерно такими же темпами идет повышение и других футбольных качеств. Нам необходимо так организовать весь процесс, чтобы обучение и становление наших воспитанников заканчивалось в группах совершенствования.

### ***9.1.2. Техническая и тактическая подготовка.***

#### ***1. Техническая подготовка на начальном этапе спортивной подготовки.***

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание;
2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач;
3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения. Диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления использования и совершенствования новых средств ведения игры.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки с переводами отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой

одновременных и последовательных движений направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок, сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений. Целью подготовительной фазы является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц и т.д. Основная фаза направлена на решение двигательной задачи данного технического приема, способа. В завершающей фазе футболист стремится занять устойчивое исходное положение, необходимое для дальнейших действий.

При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт, образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений. Однако техника у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение (моменты инерции). Сила, ловкость, быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются стилем. Стилиевые

особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам.

С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Чем совершеннее мастерство, тем больше деталей техники выполняется, автоматизировано, без вмешательства внимания. Однако, в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности, при наличии постоянных сбивающих помех эффективное и надежное применение технических приемов невозможно без отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз системы движения.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов - с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Поэтому техника тесно связана с тактикой и влияет на ее развитие.

Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложнокоординационных видах спорта, где результат обусловлен, прежде всего, уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта как футбол.

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Основными задачами технической подготовки футболистов являются:

1. прочное освоение всего многообразия рациональной техники;

2. обеспечение разностороннего владения техникой футбола и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча;

3. надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперников).

При изучении отдельного технического приема выделяют следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование техники.

Первоначальное обучение. Главная цель этапа - освоение основ техники изучаемого приема.

Первые попытки выполнить разучиваемый технический прием характеризуются иррадиацией нервных процессов в коре головного мозга.

Недостаточно развитое у детей внутреннее торможение приводит к неточному воспроизведению кинематических и динамических характеристик изучаемого действия, неустойчивости его ритма, появлению излишних дополнительных движений и мышечной закрепощенности. По мере формирования двигательного навыка у детей создается целостное двигательное представление о техническом приеме в целом и о его основных элементах.

Первоначальное изучение приема начинается с ознакомления при помощи рассказа, показа и практического опробования разучиваемого действия.

В рассказе дается точное описание приема, сообщаются знания о его значении и месте в условиях игры, объясняются основы техники выполнения. Поскольку внимание у детей неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Необходимо оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сочетается с сопроводительным пояснением, которое усиливает и углубляет восприятие.

Для создания двигательных ощущений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике футбола преимущественно используют методы целостного упражнения, т.к. расчленение приема на части часто приводит к резкому искажению его биомеханической структуры. Обучение техническим приемам

необходимо начинать через "ведущую" ногу и в удобную сторону.

Определяя меру повторений, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения вызывают у юных футболистов быстрое утомление нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно небольшое количество повторения упражнений в рамках одной серии или одного учебно-тренировочного занятия. Интервалы между сериями повторений должны быть достаточными для отдыха, для получения необходимых замечаний от тренера и для повторного показа упражнений. Новый материал изучают на 3-5 последующих занятиях.

Углубленное разучивание. Этот этап характеризуется закреплением основ техники разучиваемого действия и уточнением деталей каждого изучаемого движения, входящего в состав действия. В процессе освоения движений совершенствуется первоначальное умение, как бы автоматизируется выполнение навыка. Технический прием выполняется правильно, четко, свободно. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Число стереотипных повторений уменьшается, зато значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняются условия выполнения разучиваемого двигательного действия. Число повторений упражнения в одном занятии увеличивается. Наиболее эффективны на данном этапе переключения на игровые упражнения. Затем снова осуществляется многократное повторение изучаемого действия в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что дает возможность обновлять изучаемый материал.

На данном этапе широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Закрепление и совершенствование техники. Основные задачи этого этапа - закрепить осваиваемую технику, довести специальные двигательные навыки до высшей степени автоматизма и приспособить эти навыки к условиям игры.

Эффективность решения задач технической подготовки игроков во многом зависит от правильного выбора методов и средств обучения.

На всех этапах подготовки футболистов используют общепринятые методы обучения и совершенствования техники двигательных действий.

Методы обучения применяются при разучивании новых технических приемов. Активность юных футболистов направлена на усвоение теоретических знаний о способе решения конкретной двигательной задачи и практическом овладении данным способом на уровне двигательного умения, а затем и навыка. В качестве основного используется метод практического



упражнения в сочетании со словесными и наглядными методами передачи учебной информации. Учитывая специфику футбола как спортивной игры, для закрепления и совершенствования разучиваемых двигательных действий широко применяют игровой и соревновательный методы.

Методы обеспечения наглядности применяются для создания у обучаемых зрительного образа изучаемого технического приема. Показ должен быть ярким, образцовым, легко воспринимаемым и акцентироваться на важных узловых моментах изучаемого движения. При показе важно направить внимание учащихся на те моменты, которые существенно для овладения движением. В отдельных случаях применяют повторный и замедленный показ. Благодаря наблюдению за демонстрируемым образцом выполнения технического приема у юных футболистов включаются рефлекторные механизмы подражания, что приводит к повышению качества воспроизведения при самостоятельных попытках его выполнения.

Для предупреждения ошибок, иногда целесообразно включать их в демонстрируемое движение. Такой показ сопровождается пояснениями и должен обязательно завершаться правильной безошибочной демонстрацией.

Эффективность показа возрастает, если наряду с демонстрацией используются и другие приемы - просмотр наглядных пособий, киноматериалов, видеозаписей.

Умелое использование показа особенно важно при обучении детей, у которых вторая сигнальная система развита недостаточно и основную роль в восприятии и переработке учебной информации выполняет первая сигнальная система.

Метод слова относится к числу наиболее широко используемых методов в практике обучения двигательным действиям. Он обеспечивает формирование логического образа действия, поскольку раскрывает внутренние механизмы его построения, которые не удается выявить при наблюдении.

Назначение объяснения - дополнить создаваемый образ тем, что остается за пределами показа. Тем самым активизируется вторая сигнальная система, оживляются память и процессы мышления. Занимающиеся более полно осознают свою задачу, выделяют для себя необходимые ориентиры и критерии.

Вербальная информация воспринимается лучше, если объяснение точно, кратко, эмоционально и ясно.

Метод практического упражнения предполагает усвоение и закрепление нового двигательного действия и осуществляется в процессе выполнения специально организованных упражнений. Их подбор зависит от

ряда условий, и в первую очередь, от избранного преподавателем метода разучивания.

Чтобы овладеть каким-либо действием, его нужно вначале правильно воспроизвести, а затем, в процессе многократного повторения закрепить.

С этой целью на практике используются методы целостного, расчлененного и комплексного разучивания нового.

Целостный метод предполагает возможность овладения двигательным действием через выполнение изучаемого движения в полной координации. Это оправдывает себя только в тех случаях, когда движение обладает простой структурой, или во многом (по элементам) является знакомым для учащихся.

Если же движение сложное, и к тому же является принципиально новым по содержанию, то его освоение рациональнее строить по принципу выделения и усвоения, в первую очередь, главных или трудных звеньев, и последующего соединения их в единое системное целое. Данный метод носит название расчлененного, поскольку предполагает существование двух этапов: аналитического усвоения отдельных элементов и объединения этих элементов в системно организованное целое - сложное двигательное действие. И хотя этот метод во многом уступает целостному, но при обучении сложным двигательным действиям он является единственно возможным.

Промежуточное положение занимает комплексный метод. Суть его заключается в соединении обоих методов, при котором, в зависимости от конкретного случая, преобладает целостное и расчлененное освоение.

Большинство специалистов считают, что при обучении технике владения мячом в футболе ведущее место занимают методы целостного и комплексного разучивания, поскольку при делении технического приема на части теряется его смысловое назначение, нарушается целостность его внутренней структуры. В тех случаях, когда технический прием достаточно сложен по своему содержанию, рекомендуется применять расчлененный метод с выделением его ведущего звена, после овладения которым движение осваивают целиком.

Расчлененно в футболе осваиваются только сложные тактические взаимодействия, состоящие из отдельных, более простых, элементов.

Отмечается, что использование методов расчлененного разучивания оправдано лишь на начальных этапах обучению техническим приемам. После того, как движение в общих чертах освоено, переходят к его закреплению с помощью комплексного и целостного методов.

Основными средствами решения задач технической подготовки юных

футболистов являются соревновательные и тренировочные упражнения. К соревновательным относятся технико-тактические действия в официальных (календарных), товарищеских, контрольных, учебных и других играх; к тренировочным - подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

Целью подготовительных упражнений является подготовка мышечно-связочного аппарата футболиста к нагрузкам; подводящих - к правильному выполнению изучаемого приема; специальных - к овладению всем сложным арсеналом технико-тактических приемов.

Практические упражнения могут выполняться в рамках применения игрового и соревновательного методов. Эти два метода близки по значению и характеристике, и используются главным образом при закреплении и совершенствовании изучаемого материала.

Игровой метод преимущественно используется в процессе обучения технике футбола через применение разнообразных подвижных игр, выступающих в роли подготовительных, подводящих и игровых упражнений. Ценность подвижных игр при обучении технико-тактическим приемам футбола исключительно велика. Каждая из них может служить маленькой моделью игровых действий в настоящем футбольном матче. Совпадение условий позволяет формировать психофизические предпосылки, отвечающие требованиям футбола. В подвижных играх осваиваются технико-тактические приемы, составляющие футбол. Играя, занимающиеся осваивают специальную координацию, учатся свободно выполнять технические приемы, выступающие одновременно и как игровые приемы, правильно анализировать игровую ситуацию и решать ее с помощью данных приемов. И делают они это с гораздо большей легкостью, поскольку это не настоящая игра, в которой над ними довлеет дух состязания, а лишь одна из многих и привычных подвижных игр. Поэтому игровой метод широко используют в работе с юными футболистами.

Соревновательный метод занимает ведущее место в учебно-тренировочном процессе футболистов. Суть его состоит в плановом использовании различных по масштабу и значимости футбольных матчей для достижения высокого уровня совершенства в деятельности функциональных систем организма и применении усвоенных технико-тактических приемов и систем игры. Только участие непосредственно в соревнованиях по футболу подводит футболиста к пику его спортивной формы, к вершинам мастерства. В форме соревнований проводятся так же отдельные упражнения (например, кто точнее поразит цель, кто быстрее выполнит ведение мяча на заданном отрезке).

Футбольные матчи классифицируются как подводящие, второстепенные и основные. Их также подразделяют на официальные (календарные) и товарищеские, контрольные и показательные. В зависимости от задач и периода подготовки удельный вес и значение соревнований меняются. Выбирая ту или иную их форму, важно точно определить решаемые задачи, установить порядок проведения и способы контроля над достижением поставленных целей. Наилучших результатов с помощью этого метода можно добиться, если соревнования превратятся в составную часть учебно-тренировочного процесса на всем протяжении многолетней подготовки.

Процесс овладения техническими приемами всегда протекает параллельно с исправлением двигательных ошибок, допускаемых обучаемыми. В большинстве случаев они естественны и не свидетельствуют об ошибках, допущенных тренером. Они вызывают целым рядом причин, постоянно присутствующих при обучении. Поэтому одна из важнейших задач обучения - предупреждение и исправление ошибок до того, как они закрепятся, поскольку укоренившиеся ошибки с трудом поддаются исправлению.

Выделяются следующие причины возникновения ошибок:

1. Неподготовленность занимающихся к усвоению нового учебного материала. Это может быть неподготовленность двигательного аппарата, отсутствие необходимого уровня развития физических и интеллектуальных качеств. Чтобы устранить эту причину, следует строже придерживаться принципа систематичности и последовательности, постоянно уделяя внимание интеллектуальной и физической подготовленности занимающихся;

2. Неправильные представления об изучаемом действии, являющиеся следствием невнимательности занимающихся, непонимания или использования недостаточно эффективных методов объяснения и показа.

Поэтому к изучению нового материала следует приступить только после предварительной подготовки занимающихся, когда они не утомлены и с интересом относятся ко всему новому. Необходимо также с особой тщательностью готовиться к объяснению, продумывая в деталях не только его содержание, но и форму, последовательность, сочетание с показом, и организацию внимания занимающихся;

Выявляемые ошибки устраняют своевременными указаниями и инструктированием, повторным показом и совместным (с тренером) выполнением в замедленном темпе, упрощением движения за счет его расчленения, выделением фазы, в которой выявлена ошибка, и ее изолированным разучиванием, повторным выполнением подводящих

упражнений, упражнениями у зеркала и с партнером, указывающим на ошибки, упражнениями на тренажерах.

Одним из важных условий повышения эффективности соревновательной деятельности в футболе является надежность и устойчивость двигательных навыков по отношению к вариативным условиям игры. Поэтому упражнения с мячом должны проводиться в меняющихся условиях, чтобы расширять диапазоны подвижности формирующихся двигательных умений и навыков. Это осуществляется через:

- изменение обстановки, в которой действует спортсмен;
- изменение функционального состояния самого спортсмена;
- изменение задачи в ходе выполнения упражнений: облегчение или усложнение ее. При совершенствовании дальних передач с использованием приема "простого повторения" начинают с расстояний, удары с которых не требовали бы больших мышечных усилий. Методический прием "смежных заданий" предусматривает незначительное изменение направления полета мяча, дальности, высоты траектории. Совершенствуя точность передач мяча или ударов по воротам с помощью методического приема "контрастных заданий", футболист должен в каждой новой попытке значительно изменять величину усилий, направление движения, амплитуду и т.п.

Наибольшую трудность для футболистов представляет изменение направления полета мяча при ударах в ворота по мячу, катящемуся сбоку и навстречу. В связи с этим полезно использовать прием "контрастных заданий" в сочетании с методическим приемом "простого повторения".

Прием "контрастных заданий" дает наибольший эффект в выработке пространственных дифференцировок в направлении движения, когда футболист уже в совершенстве владеет точным ударом и резкое изменение задания будет способствовать улучшению различительной деятельности центральной нервной системы и всего мышечно-двигательного аппарата.

Методический прием "сближаемых заданий" как бы объединяет в себя все перечисленные выше приемы. Его существо заключается в том, что после нескольких ударов, скажем трех повторений в одну цель, при ударах по воротам или на одно расстояние при передачах мяча (здесь как бы проглядывает прием "простого повторения"), резко меняются величина усилия, направление и дальность полета мяча (прием "контрастных заданий"). Затем происходит постепенное возвращение к исходному заданию.

#### *Обучение ударам по мячу ногами*

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней

сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Однако приведенная последовательность вовсе не означает, что сначала разучивается только один способ, а когда он доводится до совершенства, тогда только приступают к освоению следующего. Изучение приема следует начинать с выполнения его сильнейшей ногой. После этого, как правило, легче перейти к выполнению его слабейшей ногой. Рекомендуется следующая методическая последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания удара внутренней стороной стопы, который часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный. Чтобы правильно выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, а туловище одновременно наклоняется над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное двигательное действие. После завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Это движение бьющей ноги после удара называется проводкой и распространяется на все виды ударов.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Слегка согнутая в колене нога ставится рядом с мячом, носок ее "смотрит" точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над

мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед - вверх. Если же необходимо ударом серединой подъема послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом, а для удара верхом следует немного не дойти до мяча.

Удар внутренней частью подъема игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, а бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. А чтобы выполнить этот прием с разбега, игрок встает в 3--4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегаясь наискосок и по дуге к направлению полета мяча, он наносит удар в его нижнюю часть.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить этот прием, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря. Техника выполнения этого приема аналогична технике удара серединой подъема. Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При всей простоте данного приема первоначально далеко не всегда у начинающих футболистов он получается правильно. Более того, не все мастера футбола умеют использовать его в игре. Вот почему уже в юном возрасте необходимо уделить разучиванию этого удара серьезное внимание.

Опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от

мяча.

Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом (или же сбоку от него), а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. Пяткой можно успешно направлять мяч и в сторону от себя, что также бывает неожиданно для соперников. Для этого надо опорную ногу поставить чуть впереди мяча так, чтобы пятка оказалась примерно против середины мяча. Колено же опорной ноги сгибается, после чего выносится вперед и немного в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается до такой степени, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. Затем движением бьющей ноги к мячу выполняется удар в сторону от себя.

Резаными ударами называются те удары, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Чтобы получить наглядное представление об этих ударах, надо поставить мяч на землю и нанести по нему удар, стараясь попасть не в середину, а сбоку. Этот удар находит все большее применение в современном футболе. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не посередине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. Чем сильнее вращается мяч, тем круче дуга его полета.

При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе к ноге. При этом вначале касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. Затем бьющая нога продолжает движение сторону опорной, а мяч, прокатившись по внешней части подъема, как бы отрывается от ноги.

Удары с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры. Обучаясь этим ударам, следует обратить внимание на правильность соприкосновения бьющей ноги с мячом. Например, игрок выполняет удар по летящему мячу сбоку от него, стараясь попасть в ворота. Лучше повернуться лицом к мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, нанести удар серединой подъема в середину мяча.

Как правило, когда удар получается правильно, мяч летит точно в цель. Эта же особенность характерна для ударов с лета внутренней стороной стопы и внешней частью подъема. Пожалуй, из всех видов ударов с лета самым сложным является удар через голову. Когда мяч опускается до уровня плеч, туловище необходимо подать назад, опорную ногу согнуть в коленном



суставе, а бьющую ногу направить резко вверх, нанеся удар посередине мяча. Чтобы мяч не полетел при этом вверх, а назад, следует нанести удар в тот момент, когда носок бьющей ноги "смотрит" вверх. Такой удар особенно красив и неожиданен для соперника, когда футболист наносит его в полете.

Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот. Удар с полулета выполняется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема.

При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с мячом и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

При ударе боковой частью головы необходимо выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть туловища. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча. Туда же делается резкое движение головой с тем расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы.

Наиболее сложным является удар головой в падении. Он выполняется в том случае, когда мяч летит перед игроком на небольшой высоте. Игрок, не успевая добежать до мяча, делает бросок вперед - вниз.

#### *Удары по мячу головой*

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Специалисты подсчитали, что удары головой в ходе футбольного по частоте применения занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах. После фланговой передачи в штрафную площадь стремится ударом головой забить мяч в ворота соперника. Игрок обороны в этом случае, напротив, пытается сильным ударом головы выбить мяч за пределы опасной зоны перед воротами.

В середине поля большинство передач, посланных из зоны защиты, игроки пытаются принимать головой и передать мяч своим партнерам. Такие приемы очень часто можно наблюдать и при розыгрышах угловых ударов, когда игрок, принимая мяч головой, пытается сбросить его свободному партнеру чуть назад или в сторону, создавая тем самым благоприятные условия для удара по воротам. Все это может успешно осуществляться только в том случае, когда в команде ее футболисты, хорошо играющие головой. Поскольку в каждой команде очень мало таких игроков, то необходимо активно работать над выработкой данного навыка. Обучаясь этому приему, следует обращать внимание на то, чтобы не только подставлять голову под мяч, как это часто бывает, а стараться прежде всего

нанести удар головой в необходимом направлении, причем с определенной силой. Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске. При ударе лбом с места ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выносится вперед. Туловище перед ударом отклоняется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела быстро переносится на впереди стоящую ногу и резким движением головы, напоминая кивок, наносится удар лбом в середину мяча. Этим ударом можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачиваются в сторону, куда предполагается направить мяч.

Чтобы нанести удар головой в прыжке, прежде всего, необходимо хорошо выполнить толчок ногами и правильно скоординировать свои движения в наивысшей точке прыжка. Прыжок может выполняться толчком одной, так и двумя ногами одновременно. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад, а в наивысшей точке прыжка коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу.

#### *Остановки мяча*

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Вот почему в последнее время термин "остановка" все чаще заменяется термином "прием" мяча. Ведь современный футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, подправляя его в ту сторону, которая наиболее выгодна для дальнейших действий.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует со стопой опорной ноги угол. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч

движется навстречу игроку. Техника выполнения приема не так уж сложна. Однако требует вначале внимания и старательности.

Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом "косую крышу". Направление носка опорной ноги совпадает с направлением движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом. Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед - вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В тот же миг останавливающая нога мягко подается назад, гася скорость полета мяча. Этим приемом принимаются мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке. Если же мяч опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая выносится вперед - вверх. Она также чуть сгибается в колене. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается с серединой подъема (или носком) и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

#### *Ведение мяча*

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча. Во время тренировок важно добиваться того, чтобы при ведении мяча голова была приподнятой. Таким образом, в поле зрения будут находиться и мяч, и обстановка на поле. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч не следует далеко отпускать, так как соперник получит благоприятную возможность для отбора мяча. При атаке соперника справа надо перевести мяч под левую ногу и наоборот так, чтобы туловище владеющего мячом находилось между мячом и соперником.

#### *Отбор мяча*

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть

полевые игроки любого амплуа. Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В зависимости от сложившейся ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, занять выгодную позицию на его пути. В то же время бьющая нога должна повторить те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится вперед, встречая мяч. В тот же момент надо постараться отстранить соперника толчком плеча в плечо. Натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у ваших ног.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор толчком производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо. При этом необходимо прижать руку к туловищу. Соперник, как правило, после толчка теряет равновесие, а затем на какой-то миг и контроль за мячом. Этого бывает достаточно для проворного защитника, чтобы отобрать мяч. Важно также запомнить: если толчок выполнить в момент, когда вес тела игрока, владеющего мячом, приходится на ближнюю от защитника ногу, он может после толчка сам потерять равновесие, а соперник продвинется в опасную близость к воротам.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом. Отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. При выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение смягчается рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Отработке данного технического приема следует уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит, как правило, к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы самим игроком и нанесением ее сопернику.

## 2. *Тактическая подготовка на начальном этапе спортивной подготовки*

### *Понятие о тактической подготовке*

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию тактической грамотности. Владение тактикой наряду с совершенной техникой создает предпосылки для достижения высоких результатов. Высокий уровень тактической подготовленности создает благоприятные предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала как команды в целом, так и индивидуальных особенностей каждого игрока.

Содержание тактики составляют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Классификация тактики положена в основу при определении арсенала тактической оснащенности футболистов в многолетней подготовке, в установлении последовательности изучения тактических действий и в систематизации упражнений по тактике.

В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболистов представляет собой это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противоборства с противником. Тактическое мастерство проявляется здесь в умении принимать решения, которые позволяли бы наиболее рационально использовать имеющиеся у команды возможности для достижения победы.

На практике тактическая деятельность футболистов внешне выражается в целесообразности применения тактических действий. Тактическое действие строится в соответствии с тактическими знаниями, умениями и навыками, с уровнем развития физических способностей и волевых качеств. Любое тактическое действие (индивидуальное, групповое, командное) реализуется при помощи технических приемов.

Высокий уровень тактического мастерства предполагает единство имеющихся у спортсменов теоретических знаний и умений применять их при решении конкретных тактических задач, возникающих в процессе игры. Достигается этот уровень в ходе целенаправленной тактической подготовки.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий,

которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

Понятие "тактическая подготовка" шире понятия "обучение тактике". Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Поэтому успешность тактических действий футболиста в игре определяется двумя факторами:

1) высоким уровнем развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора и решения, тактического мышления, быстроты перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации;

2) высокой степенью надежности технических приемов в сложных условиях игры, совершенное владение основными приемами техники.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить лишь к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и др.) а также умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий игроков индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, позволяющей наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, которые были приобретены в процессе тренировочных занятий.

Поэтому под тактической подготовкой необходимо подразумевать не только совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, но и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретения знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

В содержании тактической подготовки необходимо включать основной арсенал тактических действий, овладение которым позволило бы

футболистам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т.д.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. Связь с физической подготовкой (общей и специальной) выражается в применении подвижных и спортивных игр, в развитии специальных качеств, в содействии (в общих чертах) овладению принятыми в футболе групповыми и командными действиями (например, с набивными мячами - расположение занимающихся, направление передач мяча и перемещений игроков).

С технической подготовкой связь тактической проявляется в выборе действий в ответ на сигнал (ситуацию), во взаимодействии занимающихся при выполнении, как подводящих упражнений, так и упражнений по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий.

#### Этапы тактической подготовки

Тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Тактика команды складывается, прежде всего, из разумных индивидуальных действий отдельных игроков. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки не только одно из условий спортивного совершенствования, но и первый этап обучения тактике. Только после прохождения этого этапа тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике игры.

Иными словами, в процессе становления тактического мастерства для совершенствования групповой и командной тактики тренеру необходимо в каждом игроке воспитывать и развивать комплекс психических качеств, который позволял бы последовательно решать задачи тактической подготовки. В качестве средства решения этой задачи наиболее эффективны различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и ответных действий, а также сообразительности и наблюдательности, умения переключаться с одних действий на другие. Наиболее благоприятны возможности для развития этих ценных качеств в детском возрасте.

Второй этап представляют собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями.

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его "соединяют" с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий.

Во-вторых, на этапе изучения приема целесообразно усложнять упражнения, чтобы они способствовали формированию тактических умений. Такой подход способствует развитию тактических способностей и совершенствованию технических навыков спортсмена.

Это обстоятельство важно и в том смысле, что подобных случаях техническая и тактическая подготовка будут протекать монолитно и целенаправленно.

В случае, когда техническая подготовка ведется исключительно по принципу "техника для техники", даже достаточно технически подготовленные игроки не могут выполнять в игре подчас простые тактические взаимодействия. Чтобы сделать процесс технической подготовки эффективным, необходимо пояснять игрокам назначение технических приемов в тактике. Технические приемы следует отрабатывать исходя из разновидностей встречающихся в практике вариантов. Это необходимо для того, чтобы тренирующиеся сумели неоднократно попробовать применить определенные технические элементы, вкладывая в них определенное тактическое содержание.

В данном случае необходимо руководствоваться тем, что основную роль должны играть не простота и сложность упражнений и не его общеизвестность: техническая задача решается при помощи упражнений, направленных на развитие тех психических качеств, которые служат компонентами тактических способностей. При таком направлении тренировки спортсмен должен не только обращать внимание на выполнение задания с высоким техническим мастерством, но и уметь синтезировать элементы техники и тактики в единое целое и рационально применять их.

Иными словами, обстановка, в которой игроки изучают и совершенствуют элементы техники, должна способствовать:

- совершенствованию технических элементов;
- выбору элементов техники, необходимых для конкретной тактической ситуации.

Когда спортсмен попадает в такие условия, его мышление развивается в процессе применения того или иного элемента техники и, таким образом, дает ему возможность применить технические элемент не механически, а творчески. Это обстоятельство развивает у занимающихся и умение ориентироваться в тактических ситуациях.

В процессе обучения и тренировки технические элементы необходимо



постепенно усложнять, создавая тем самым условия для развития гибкости мышления. Например, в ходе тренировки технического элемента, добавляя одного-двух активных противников, которые, прикладывая усилия для срыва действий выполняющего элемент, усложняют ситуацию. Игрок, выполняющий технический элемент, кроме механических действий должен проявлять в создавшейся ситуации и большую находчивость. Находчивость эта становится качеством лишь в процессе постоянной тренировки. Создание таких условий с постепенным переходом от простого к сложному, дает возможность использовать период длительного обучения элементам техники и для целенаправленного развития психических качеств, которые способствуют эффективной тактической деятельности.

Третий этап тактической подготовки - изучение собственно тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и в защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

#### Формы, методы и средства тактической подготовки

Обучение теории тактики футбола начинается с объяснения основных правил игры, практическое овладение которыми продолжается в ходе выполнения игровых упражнений и во время тренировочных игр.

В дальнейшем необходимо рассказывать занимающимся о распределении обязанностей внутри команды, задачах и функциях игроков и их действиях на том или ином игровом месте.

Следующий этап теоретического обучения - детальный анализ отдельных фаз игры (атаки, обороны, переход от оборонительных действий к наступательным, и наоборот, взаимодействия игроков в разных фазах встречи и т.д.). Удобнее всего такой анализ сопровождать критикой недостатков, допущенных игроками в ранее проведенном матче. После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач разной трудности.

Важное место в формировании тактических знаний имеет участие футболистов в разработке тактического плана на игру и разборе игры команды.

В подготовке этого плана должны активно участвовать все игроки. Опыт показывает, если все игроки в ходе подготовки плана еще раз повторят свои задачи, то интерес футболистов к предстоящей игре повышается.

Подготовка к игре начинается с изучения соперника. Знание соперника, особенностей игры отдельных футболистов позволяет тренеру избежать ошибок в определении состава и в составлении тактического плана на игру. Сведения о сопернике получают из разных источников: из отчетов в

газетах; из интервью тренеров и футболистов; из рассказов очевидцев; по результатам официальных соревнований и т.п. Один из действенных способов изучения соперника является просмотр отдельных матчей тренером, в ходе которого решается целый ряд задач:

- определение степени физической и технической подготовленности игроков и команды в целом;
- изучение тактики игры (системы действий, тактических вариантов, планы игры;
- изучение способов организации атаки и обороны; изучение и анализ средств, применяемых отдельными игроками при решении тактических задач;
- изучение особенностей игры отдельных футболистов и т.д.).

При просмотре матча важно обратить внимание на игровую дисциплину, на степень проявления футболистами морально-волевых качеств, на поведение игроков при успехе или неудаче.

В ходе игры целесообразно делать записи: об игровых и стандартных комбинациях, ударах по воротам и т.д., что позволяет более детально анализировать действия соперника.

В тактическом плане намечается основное направление командной игры (атака, оборона с акцентом на контратаках) и игры единоборствующих пар. В плане организации атаки намечается главное направление атакующих действий (по флангу, по центру), определяются основные атакующие силы, тактические средства (с учетом погоды, состояния поля, а также действий соперника и т.п.). В плане организации обороны определяют методы защитных действий, способы нейтрализации наиболее опасных игроков соперника и основные комбинации (создание искусственного положения "вне игры", усиление страховки); намечают зоны плотной "опеки" игроков.

При определении задач отдельным игрокам намечают пути использования сильных сторон, наиболее эффективные средства и способы взаимодействия.

В основе плана предстоящего матча должна быть наигранная схема встречи с учетом особенностей действий соперника, с акцентом на использовании возможностей каждого футболиста.

Тактический план теоретически реализуется на установке команды в ходе которой каждый игрок может высказать свое мнение, внести предложения и поправки. Затем основы плана "проигрывают" на тренировочных занятиях, в двусторонних и товарищеских встречах. Желательно товарищеский матч провести с командой, которая играла бы в стиле предполагаемого соперника.

Установка проводится обычно за 1,5-2 часа до игры и не должна быть продолжительной (превышать 20-30 мин). В перерыве между таймами тренер может внести в план соответствующие коррективы.

Разбирают прошедшую встречу обычно через день после нее. Тренер анализирует игру всей команды, отдельных звеньев и игроков в плане выполнения установки, отмечает все положительное и отрицательное, выявившееся в ходе игры, выясняет причины успеха или невыполнения задания, оценивает физические и морально-волевые качества, техническое умение игроков.

В развитии тактической грамотности футболистов кроме названных средств и методов важное место отводится изучению элементов тактики и комбинаций. Как бы хорошо не использовались вспомогательные средства повышения тактической зрелости отдельных игроков и команды в целом, практические занятия по тактике остаются основным средством этого раздела подготовки. Именно тактическая подготовленность дает возможность (посредством методически правильно построенных занятий) создать в команде ансамбль исполнителей.

Изучение тактических действий и вариантов должно протекать в двух направлениях:

- совершенствование индивидуальной тактической подготовленности;
- совершенствование групповой и командной тактической подготовленности.

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные групповые и командные взаимодействия. Из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются командные (как защитные, так и наступательные) взаимодействия. Иначе говоря, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, направленных на успешное решение конкретной игровой задачи.

Когда решается задача индивидуально-тактической подготовленности, речь больше должна идти о тактическом развитии индивидуума, личности (игрока), которая сумеет в нужное время использовать индивидуальные тактические знания и умения в интересах команды и гармонически взаимодействовать с коллективом.

В процессе повышения тактической подготовленности должны совершенствоваться как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание следует уделять воспитанию умения быстро переключаться (от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим). Тренер-преподаватель должен обучать игроков тактическим действиям и

вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. Однако механическое усвоение тактических действий и их вариантов может задержать проявление творческой мысли игроков и команды.

Тактическая подготовка сама по себе творческий процесс. Игрок, имея необходимое тактическое мышление, должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям, несмотря на то, что противник в течение игры всегда будет стремиться к противодействию.

Как бы успешно ни использовались многочисленные средства для развития тактического мышления и психических качеств, основным средством тактической подготовки остается тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение таким взаимодействиям надо начинать по мере того, как игроки овладеют основными техническими приемами (с расчетом, чтобы по мере углубления в футбол у ребят закреплялись необходимые качества, и чтобы каждый получил возможность в процессе игры сделать свои действия целеустремленными, вытекающими из общих интересов команды).

Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям с партнерами, не развивает в себе тактическое мышление, то в дальнейшем, даже имея необходимую техническую подготовленность, в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях будет действовать нерационально.

Изучение групповых и командных взаимодействий важно и в том смысле, что оно способствует правильному восприятию действий противника в процессе игры. Это, в свою очередь, дает возможность в ходе матча перестроить без срывов и особых усилий план ведения игры.

Развитию тактической грамотности способствует и обмен опытом с лучшими командами сверстников на совместных тренировках. Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки со взрослыми командами. На таких тренировках юношам получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя действия старших, применять на практике все то, что было "по косточкам" разобрано теоретически.

Не менее важное значение имеют просмотры игры лучших отечественных и зарубежных команд: и как способ усвоения индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий, и как возможность ознакомления со всеми тактическими вариантами, которые применяются в заранее запланированном виде. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, тренерам необходимо зафиксировать в той или иной форме (на специальных картах, видеозаписью и т.п.) всю

игру, привлекая учащихся в качестве помощников, а затем на основе фактического материала проанализировать тактический рисунок игры наблюдаемых команд.

Методы в тактической подготовке те же, что и в технической (естественно, с учетом специфики тактики). Так, при показе используют макеты поля, кинокольцовки, фильмы. В упрощенных условиях сложные тактические действия разучивают по частям, применяя сигналы, ориентиры и т.п. Усложненные условия создают при помощи приборов и специальные устройств (тренажеров и пр.).

Изучать тактические действия целесообразно параллельно с изучением техники игры. Очень важно с первых же занятий воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, оценивать и обобщать свои действия. При использовании сопряженного метода на первый план выступает тактика, однако условия выполнения и дозировка упражнений способствует совершенствованию техники игры.

Для закрепления изученных тактических действий применяют метод анализа действий (своих и противника) с использованием записи игровых действий, видеомагнитофонной и магнитофонной записей, киносъемки.

Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Эффект дают многократные переключения в условиях дефицита времени и в ответ на сигнал.

Основные методы обучения тактике и совершенствования в ней:

1. Метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений). Способствует образованию у занимающихся двигательных динамических стереотипов (что и составляет физиологическую сущность тренировки в тактике).

2. Метод демонстрации и показа.

3. Метод слова.

4. Целостный и расчлененный методы: прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают основные части каждого. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий.

5. Анализ видеоматериалов по тактике не оценим как помощь при оценке игры команды-соперника. Ценность видеосъемки - и в возможности многократного просмотра игры соперника. Кроме того, это один из

эффективнейших способов самоанализа тактических действий.

б. Анализ своих действий и действий соперника.

Обычно тренеры предпочитают вести наблюдения самостоятельно, после чего давать игрокам готовые рецепты на возможные варианты действий, что практически лишает футболистов инициативы и самостоятельности, а значит, не способствует развитию их игрового мышления. Важно привлекать к наблюдениям на соревнованиях самих футболистов, учить их не просто смотреть игру, а обращать внимание на применяемые командой (и соперникам) тактические варианты, на способы организации игры в атаке и обороне, на средства, применяемые игроками при решении тактических задач, на технику игры отдельных футболистов и т.д. Чем чаще футболист продумывает и решает тактические задачи и ситуации, чем глубже анализирует свою тактику и личный опыт встреч с разными соперниками в разных условиях, тем лучше подготавливает он себя к пониманию и правильной оценке игровых ситуаций, к самостоятельному творческому решению всевозможных задач, которые может поставить перед ним игра.

Для решения задач тактической подготовки необходимы самые разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают, естественно упражнения (индивидуальные, групповые и командные) и двусторонние матчи, контрольные и календарные игры, изучение теории и тактики футбола. Кроме того, большое значение имеют специальные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике.

В теоретической подготовке много внимания уделяют изучению вопросов тактики, анализу тактических действий своих игроков и команды, игроков и команд противника, ведущих советских и зарубежных команд.

В современном футболе ярко выражены тенденции развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важно научить игроков оценивать расстановку сил (своих и противника), а также положение мяча в конкретный момент матча и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразную контрмеру, эффективно выполнять ее.

В процессе обучения двигательным навыкам для воплощения тактических действий занимающихся знакомят с тем, как устранить возможные ошибки и закрепить изученное действие.

На начальном этапе овладения тактикой быстрота сложных реакций, ориентировка и сообразительность развиваются у футболистов преимущественно в процессе физической и технической подготовки. Для этого в упражнения вводят дополнительные условия:

- применяют звуковую и зрительную сигнализацию (чтобы игроки могли быстро изменять те или иные действия с мячом и без мяча);
- увеличивают число мячей, предметных ориентиров и ограничителей;
- обучают более сложным перемещениям, в которых смену мест занимающихся проводят в зависимости от направления действия партнера;
- применяют активное и пассивное сопротивление условного противника.

При этом важно следить за тем, чтобы дополнительные условия и усложнения не сказывались отрицательно на развитии физических качеств или на формировании двигательных навыков, лежащих в основе технических приемов.

Перед тем, как выполнить то или иное упражнение по технике, целесообразно подобрать посильное для занимающихся тактическое задание, которое не затрудняло бы освоение приема, а помогало бы осмыслить его и правильно применять в меняющихся условиях. Так, например, можно выполнять упражнения в таких условиях, когда футболист должен одновременно выбирать момент для начала действий и определять направление удара и вести мяч в зависимости от расположения и перемещения партнера. Затем освоение индивидуальных действий продолжается в упражнениях без соперника, с пассивным противником и, наконец, с активнодействующим соперником в игровых упражнениях.

Важную роль на этом этапе играет соперник, действия которого направляет тренер. Закрепляют изученный навык путем многократного повторения в условиях игры, где футболисту дают определенные задания (например: "закрыть" того или иного соперника; играть в определенной зоне; "открыться" на скорости с применением финтов; отобрать мяч на перехвате, ударить по воротам после обводке и т.д.).

В учебных и товарищеских играх особое внимание следует уделять выбору мест при переходе от защиты к нападению и от нападения к защите, при введении мяча в игру. Нужно добиваться того, чтобы игроки могли отрываться от соперника и выходить на свободное место в момент, когда команда овладела мячом, а также своевременно и правильно "закрывать" игрока соперника сразу после потери мяча.

Основу групповых тактических действий в футболе составляют определенные способы взаимодействия двух, трех и более игроков. Обучение

умению взаимодействовать с партнерами проходит в такой последовательности:

- взаимодействие двух, трех и более игроков без смены и со сменой мест без соперника;
- то же с условным соперником;
- то же с соперником, оказывающим сопротивление;
- то же с усложненным заданием (ограничением числа касаний мяча и времени владения мячом; уменьшением и увеличением размеров площадки).

Дальнейшее совершенствование взаимодействий двух, трех и более игроков нужно проводить в игровых упражнениях и в учебных играх. Игровые упражнения вначале выполняют при численном перевесе нападающих (2х1; 3х2; 4х3 и т.д.), а затем - при равенстве нападающих и защитников и, наконец, при численном меньшинстве нападающих. Целесообразно в игровые упражнения и в учебные игры вводить условия, побуждающие футболистов использовать разученные приемы взаимодействия в выгодных ситуациях. При выполнении игровых упражнений и проведении учебных игр тренер должен обращать особое внимание на умение занимающихся выбирать наиболее выгодные варианты продолжения действий, на самостоятельность оценок создавшихся ситуаций, на быстроту ориентирования в конкретной обстановке.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладевают необходимым минимумом технических приемов, простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками и получают соответствующие теоретические знания. Приступая к изучению командных тактических действий, нужно объяснить расстановку игроков и функции каждого из них. На первых учебных играх тренеры не ставят сложных задач. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались игрой с мячом. Осваивая командную тактику, следует изучать тактику в отдельных звеньях и линиях, разучивать тактику отдельных моментов игры и тактические комбинации.

Большой удельный вес в учебно-тренировочном процессе имеют игровые упражнения, при помощи которых изучают и совершенствуют технические приемы и тактические навыки, вырабатывают взаимосвязь и взаимопонимание между игроками. Число участвующих в игровых упражнениях может быть разным. Размеры площадок также разные (зависят от поставленной задачи, от степени подготовленности игроков, от характера упражнений).

Главное средство овладения командными действиями - двусторонняя игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление. Но тренер



должен руководить игрой, не допускать, чтобы она протекала стихийно. Неорганизованность, стихийность ведут к серьезным ошибкам и к их закреплению. Двусторонней игре должна предшествовать предварительная беседа тренера с игроками, в ходе которой находят применение макет поля, схемы, рисунки и т.п. Игроки, звенья, линии и команда в целом получают конкретные задания. Тренер может сам судить игру, делая футболистам замечания по ходу ее, или предоставить это право помощнику (если имеется возможность), а сам находится в таком месте, откуда игра хорошо видна, и можно давать указания игрокам.

При проведении двусторонней игры следует избегать частых остановок: инерция движения играющих после свистка обычно не дает возможности точно зафиксировать ситуацию, в которой футболисты сыграли неверно. Объяснения в таких случаях будут малоубедительными. К тому же частые остановки игры снижают ее напряжение, лишают спортивного интереса, делают утомительной и скучной. Останавливать игру необходимо лишь тогда, когда надо сделать общие указания игрокам или повторить комбинацию. Предпочтительно делать замечания, не нарушая течения матча. Тренировать следует не всех игроков сразу, а отдельно - звеньями. Расположившись в районе действия звена, получившего специальное задание, тренер помогает футболистам выполнить его. Позанимавшись 20-30 мин с одним звеном, переходит к другому, причем в первую очередь "избирает" игроков того звена, в котором слабее взаимодействие.

После матча надо разобрать и проанализировать достоинства и недостатки игроков, вовлекая их в активное обсуждение. Дальнейшее закрепление и совершенствование командных действий приходят в товарищеских и календарных играх. Сначала желательно провести две-три игры с соперником менее сильным.

#### Тактика игры.

Под тактикой мини-футбола понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, выполняющих определенные игровые функции, основанные на активном и творческом отношении к игре и направленные на достижение командой высокого результата. Основным катализатором развития тактики этой игры является постоянное противоборство между атакой и обороной, что порождает новые игровые идеи, способствует совершенствованию системы подготовки занимающихся и в целом повышению их мастерства.

Тактика игры подразделяется на тактику атаки и тактику обороны.

#### *Тактические задачи:*

В атаке и обороне решаются с помощью индивидуальных, групповых и

командных действий.

Тактическая подготовка - это процесс овладения занимающимися теоретическими основами тактики и навыками их использования. В занятиях со школьниками в секции мини-футбола теоретическая и практическая части тактической подготовки должны быть согласованы, чтобы игроки без затруднения приобретали знания и могли их применять.

Обучение школьников тактике мини-футбола рекомендуется начинать с общего ознакомления с игрой.

Преподаватель знакомит учащихся с основными положениями правил игры, ставит задачи, которые должны решаться в матче, разучивает с ними основные приемы ведения игры. Чтобы школьники получили конкретное представление о мини-футболе, проводятся двусторонние игры по упрощенным правилам. Затем преподаватель приступает к обучению учащихся отдельным тактическим действиям, сначала индивидуальным, групповым, а потом и командным. В результате все изученные действия образуют основу определенных тактических систем ведения игры. В целом обучение занимающихся любым тактическим действиям рекомендуется осуществлять в такой последовательности:

- рассказ и демонстрация на макете или схеме;
- разучивание схемы действия непосредственно на площадке с пассивным
- соперником или же предполагаемым противником;
- тоже, но с активным соперником, выполняющим определенные задания;
- то же, но с активным соперником и в соревновательной форме;
- закрепление действия в двухсторонней игре.

*Обучение тактике атаки:*

Команда, овладевшая в игре мячом, считается атакующей. Ее главной задачей

является нарушение организованных оборонительных действий соперников в целях взятия их ворот. Решение этой задачи обеспечивается активными наступательными действиями, которые обеспечивают условия для овладения инициативой в игре, дают возможность навязать сопернику выгодный план игры. Естественно, чтобы добиться в игре успеха, атакующая команда должна использовать хорошо подготовленные эффективные тактические действия. Такие, которые позволяют в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты матча применять наиболее целесообразные средства, формы и способы атакующих действий.

Полноценные действия команды в атаке невозможны без овладения ее

игроками индивидуальными тактическими способами ведения единоборства с соперниками, которые прежде всего предполагают умение в данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное решение уйти из-под контроля обороняющихся, найти и создать игровое пространство, как для себя, так и для партнеров; обыграть своего визави и принести результат своей команде. Индивидуальные действия в атаке предполагают как действия без мяча, так и действия с мячом.

«Открывание» означает выход игрока на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него. «Открывшийся» игрок может или получить мяч и выполнить удар по цели, или отдать передачу своему партнеру, занявшему более выгодную позицию, или увести соперника за собой, освобождая путь к воротам одному из игроков своей команды. «Открывание» на свободную позицию должно осуществляться неожиданно для соперников и, естественно, на высокой скорости. Этому тактическому действию могут предшествовать обманные движения или же имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение. По отношению к направлению развивающейся атаки «открывание» может осуществляться вперед, в стороны и назад. Следует иметь в виду, что для получения мяча от партнера игрок должен открываться на свободное место в тот момент, когда последний готов выполнить передачу.

«Отвлечение соперников» - это перемещение одного или нескольких игроков в определенную зону в целях увода за собой опекунов и создания свободной зоны для индивидуальных действий партнера. Как правило, умело проведенное отвлечение позволяет обеспечить свободу действий для партнера, владеющего мячом, или же игроку, занявшему выгодную позицию у ворот соперников. Не обходимо, чтобы при выполнении отвлекающих действий перемещение игроков было достаточно убедительным, заставляя соперников следовать в том же направлении. Но следует иметь в виду, что перемещение необходимо выполнять с такой скоростью, чтобы соперник успел среагировать на данный маневр. В противном случае слишком быстрое перемещение будет представлять собой не отвлечение соперников, а открывание на свободную позицию.

*Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля.*

В тех случаях, когда атакующий игрок не может справиться в единоборстве с соперником, один из его партнеров перемещается в эту зону, создавая здесь численное преимущество. Такое преимущество создает благоприятные условия для обыгрывания соперника.

Многочисленные сочетания выполнений открываний, отвлечений

соперников с созданием численного преимущества называется маневрированием. Чем активнее маневрируют игроки атакующей команды, тем шире и эффективнее арсенал их атакующих действий. Следовательно, маневрирование - необходимый атрибут команды высокого класса.

#### Примерные упражнения

1. Занимающиеся образуют две встречные колонны. Расстояние между ними 8-12 м. В 2-х м перед каждой колонной обозначается «линия свободной зоны» (рис.1). Головной игрок одной из колонн внутренней стороной стопы посылает мяч в сторону противоположной колонны и перебегает в ее конец. Впереди стоящий в этой колонне игрок открывается за «линию свободной зоны» в позицию А 4, принимает мяч и передает его открывшемуся второму номеру первой колонны, а сам перебегает в ее конец и т.д.



Рис.1

2. На площадке обозначается треугольник со сторонами 7-9 м. В верхнем углу треугольника располагается игрок А, в середине - водящий Б, а у основания треугольника - игрок В. Водящий препятствует передаче мяча от игрока В игроку А. Однако ему запрещается покидать пределы треугольника и поворачиваться лицом к игроку А. Последний имеет право открываться для получения мяча вправо или влево (за пределы треугольника) (рис.2). Периодически занимающиеся меняются ролями.

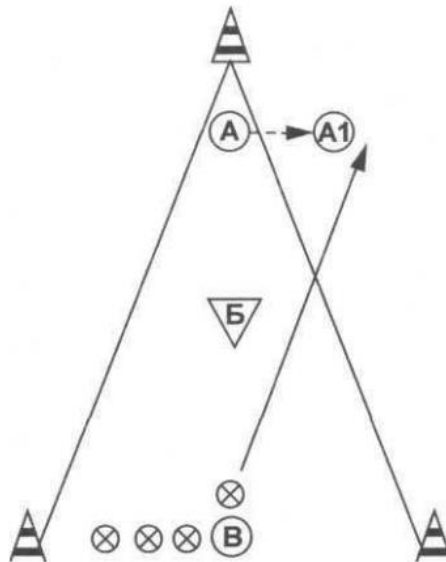


Рис.2

3. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры, перемещаясь по площадке, в определенном порядке выполняют продольные и диагональные передачи, перемещаясь на свободное место (рис.3). Игрок А выполняет поперечную передачу партнеру В, а сам открывается на позицию А<sub>1</sub>. Игрок В, приняв мяч, вторым касанием посылает его на позицию А, а сам перемещается на позицию В<sub>4</sub> и т.д.

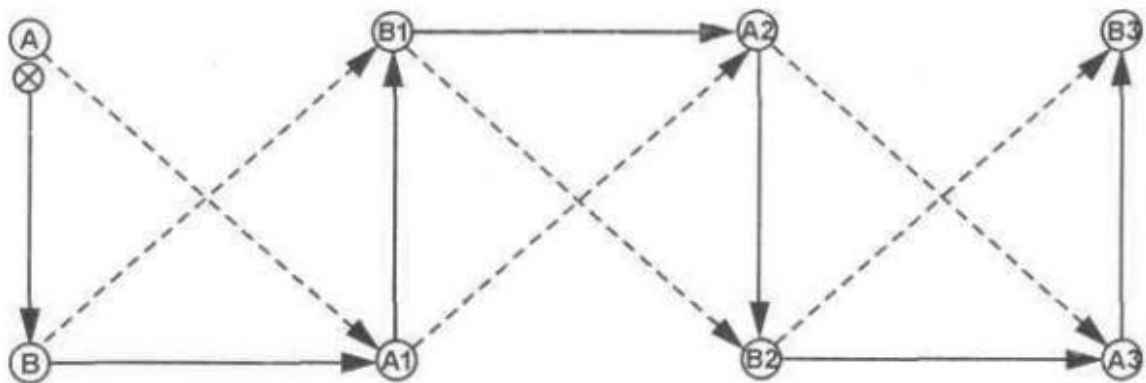


Рис.5

4. На площадке обозначается квадрат со сторонами 15 м. Здесь располагается 6 игроков, из них двое - водящие. Остальные выполняют передачи друг другу, открываясь в свободную зону. Им разрешается выполнять только определенное число касаний мяча (три, два, одно). Если допущена ошибка при передаче или мяч отправлен за пределы квадрата, виновный заменяет одного из водящих.

5. Упражняется группа игроков, которые распределяются на две колонны (рис.5). Игроки, стоящие в колонне на правом фланге, имеют мячи. Игрок А, стоящий впереди этой колонны, ведет мяч вперед, к стойке 1. В это время игрок В, являющийся головным в другой колонне, устремляется

вперед, огибает стойку 2, затем стойку 3, отрываясь в свободную зону, для получения мяча от игрока А. Получив мяч, он выполняет удар по воротам.

6. На площадке обозначается квадрат со сторонами 12-15 м. Двое нападающих играют против двоих защитников. При этом у каждого игрока свой соперник. Задача нападающего, не владеющего мячом, - при помощи рывков, обманных движений освободиться от опеки соперника и открыться для получения мяча от партнера. Задача защитников - при помощи плотной опеки не дать сопернику выйти на свободное место. Когда защитники овладеют мячом, они меняются ролью с нападающими.

7. На ограниченной площадке обозначаются двое ворот, сооруженных из стоек. Играют две команды - по два игрока в каждой с одним нейтральным. Последний поддерживает команду, владеющую мячом. Подключение нейтрального игрока дает возможность команде легче контролировать мяч, облегчает освобождение от опеки соперников (рис.6). Упражнение может проводиться как без ограничения числа касаний мяча, так и в три, два или одно касание.

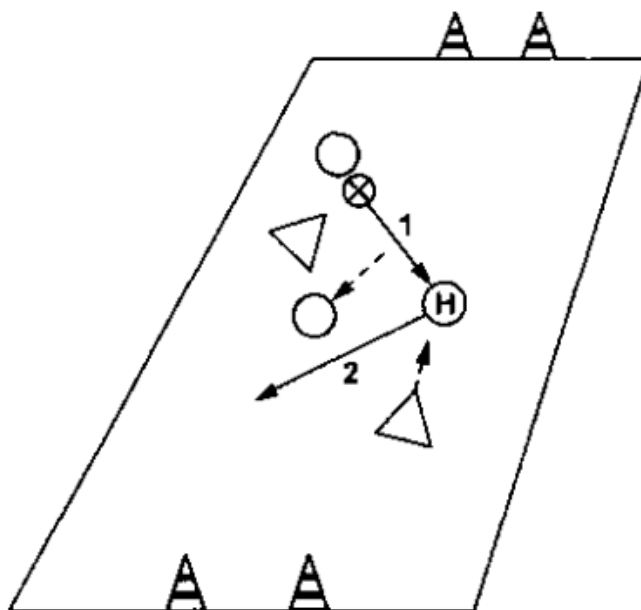


Рис.6

8. На площадке обозначается квадрат со сторонами 15 м. Четверо нападающих играют против двоих водящих. Постоянно используя выход на свободное место, они применяют для держания мяча поперечные, продольные и диагональные передачи. Водящий, коснувшийся мяча, переходит в атакующую команду. На его место переходит игрок, виновный в потере мяча. Вариант: нападающие занимают позиции в углах квадрата. Им разрешается перемещаться лишь в пределах своего угла. Водящие игроки свободно передвигаются по всему квадрату. В этой ситуации игрок, владеющий мячом, имеет в принципе три варианта для передачи мяча:

партнерам, стоящим от него справа и слева, а также игроку, находящемуся от него по диагонали (рис.7).

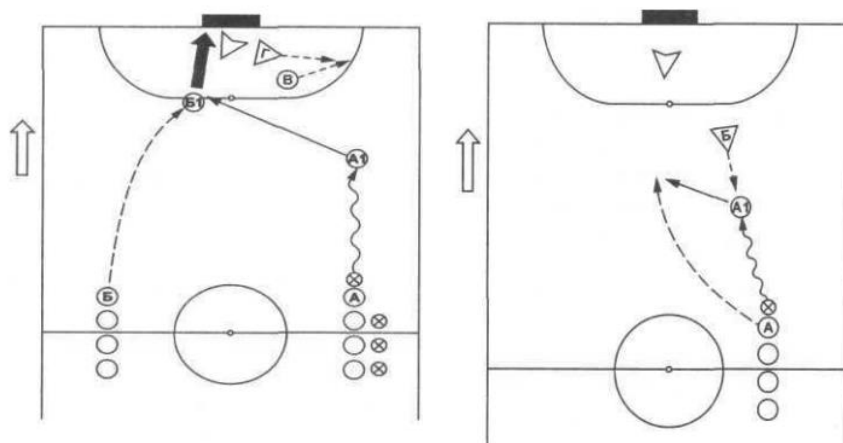


Рис.7

9. Две группы игроков размещаются в колоннах на флангах, у средней линии игрового поля. В штрафной площади занимает позицию нападающий В и опекает его игрок Г. Игрок А начинает ведение мяча к воротам. Нападающий В, в целях отвлечения опекуна, перемещается из центра штрафной площади в сторону, уводя за собой игрока Г. В освободившуюся зону врывается игрок Б, возглавляющий колонну на левом фланге. Ему следует передача от игрока А. Получив мяч, игрок Б выполняет удар по воротам. После этого игроки В и Г перебегают соответственно в конец правой и левой колонн, а на их роли приходят игроки А и Б и т.д.

#### *Передача мяча.*

Игрок, умеющий выполнять точные и своевременные передачи мяча партнерам, приносит неоценимую помощь своей команде. Такие передачи позволяют атакующим перевести мяч к противоположным воротам, преодолеть защитный барьер соперников, вывести одного из партнеров на ударную позицию. Главным фактором, влияющим на эффективность передач, естественно, является техническое мастерство игроков. Однако и их способность оценивать расположение партнеров и соперников на игровом поле и принимать своевременное решение в этом плане играет далеко не последнюю роль. В мини-футболе применяются самые разнообразные способы передач. Они различаются силой, которой мяч направляется партнеру, дистанцией (короткие, средние, длинные), назначением (в ноги или на ход партнеру, на удар, прострельная), на правлением (продольные, поперечные, диагональные) и траекторией (низом, верхом по дуге) (Рис.8).

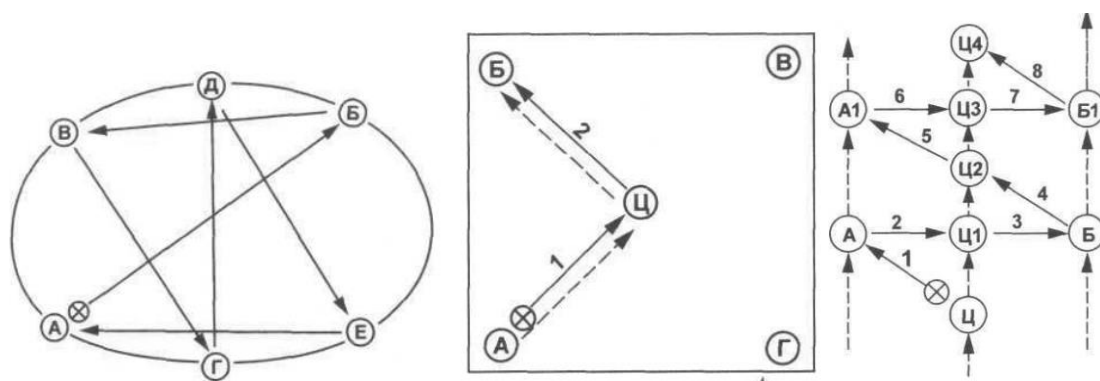


Рис.8

### Обучение тактике обороны:

В мини-футболе тактика игры в обороне предполагает такую организацию действий защищающейся команды, которая бы позволила нейтрализовать атаки соперников. Защищаясь, команда должна так построить свою игру, чтобы максимально затруднить взаимодействия между атакующими, предотвратить их проникновение в зону перед своими воротами, не дать им возможности наносить удары по воротам. Одновременно обороняющиеся должны стараться создавать условия для отбора мяча у соперников и организовать начало атаки своей команды. Выбранная командой рациональная тактика игры в обороне может стать эффективным оружием во встречах с превосходящим по силам соперником. Как и в атаке, игра в обороне состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия в обороне предполагают умение обороняющихся вступать в единоборство как против соперника без мяча, так и с мячом. В том и другом случаях важнейшее значение имеет умение обороняющихся выбирать оптимальную позицию по отношению к опекаемому сопернику в постоянно изменяющейся игровой обстановке. Следовательно, рациональный выбор позиции - основа успешных действий против атакующих соперников.

Действия обороняющегося против соперника без мяча. С начала напомним, что преподаватель, ведущий занятия в секции мини-футбола, для воспитания у юных игроков серьезного отношения к этой подчас не очень заметной, но ответственной функции должен постоянно подчеркивать ее значимость, а также отмечать, что «держание» игрока без мяча - это не менее трудная и сложная задача, чем опека соперника с мячом. И вот почему. Играя против соперника без мяча, обороняющийся игрок обязан, с одной стороны, «закрывать» своего подопечного, не давая ему возможности получить мяч, а с другой стороны, - он должен предусмотреть возможность перехвата мяча, направленного этому подопечному или же другому сопернику. В связи с



этим обороняющийся игрок для того, чтобы «закрыть» соперника без мяча, должен всегда занимать позицию или между опекаемым и своими воротами (немного боком или спиной к ним), или сбоку-спереди на пути предполагаемой пере дачи. При этом расстояние между защитником и опекаемым им игроком не должно быть постоянно одинаковым, а должно варьироваться с учетом игровой обстановки.

Действия обороняющегося против соперника с мячом состоят из отбора мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам. Такие индивидуальные действия основаны на тактике подвижной обороны, предполагающей, что опекающий игрок должен постоянно держать соперника под контролем. При этом обороняющийся игрок, как правило, вступает в единоборство, когда соперник или принимает мяч, или его контролирует. В первом случае это диктуется тем, что основное внимание соперника сосредоточивается на выполнении приема мяча и только небольшая часть внимания на перспективное тактическое действие. В таком случае опытный защитник постарается извлечь из этого выгоду, используя в зависимости от ситуации тот или иной прием отбора мяча. Если же защитник по какой-либо причине не смог отобрать мяч у соперника, он обязан предпринять все усилия для воспрепятствования быстрому продвижению последнего с мячом вперед.

Естественно, наиболее опасная ситуация возникает для обороняющейся команды, когда игроки атакующей команды стремятся активно наносить удары по воротам, в т.ч. с разных дистанций из-за штрафной площади. Защитник, заняв позицию спиной или боком к своим воротам, должен своими перемещениями воспрепятствовать удару по воротам. Такие действия являются своего рода давлением на соперника, владеющего мячом. С концентрировав все внимание на ногах последнего, защитник старается не упустить момента замаха бьющей ноги. Уловив такое действие соперника, обороняющийся игрок резко сближается с ним и выставляет свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

*Групповые действия в обороне* направлены на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих соперников, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий обороняющихся в меньшинстве.

*Разбор игроков.* При потере мяча команда становится обороняющейся, а ее игроки предпринимают определенные действия для обеспечения безопасности своих ворот. Так, потеряв мяч, игрок обязан тут же вступить в борьбу с соперником, завладевшим мячом. Для этого он стремится без

промедления вернуться назад и выйти на одну линию с атакующим соперником или же занять по отношению к последнему позицию, препятствующую его продвижению к воротам. Активную позицию по отношению к другим игрокам.

*Подстраховка* - это тактическое действие одного или нескольких игроков, помогающих партнеру опекать соперника. Наличие страхующего играет важную роль при организации оборонительных действий. Например, если игрок, опекающий соперника с мячом, уступает ему в единоборстве, страхующий игрок своевременным вмешательством сможет ликвидировать возникшую опасность. Страхующий игрок, кроме того, оказывает психологическую поддержку партнеру при его сближении с атакующим соперником. Страхующий игрок, как правило, должен располагаться ближе к своим воротам, чем его партнер, ведущий единоборство с соперником. Если же страхующий занял позицию на одной линии с партнером, ведущим единоборство с соперником, или же прямо за спиной у первого, это может привести к обострению ситуации у ворот обороняющихся. Следует помнить: когда два защитника располагаются на одной линии (по фронту или же в глубину), как правило, не получается ни эффективной атаки атакующего соперника, ни хорошей под страховки.

*Переключение* - тактический прием, представляющий собой обмен опекаемыми игроками. Наиболее часто переключение используется, когда одному из обороняющихся по какой-либо причине не удастся удержать своего подопечного. Например, защищаясь, команда выполняет «держание» соперников по всему игровому полю. Одна ко одному из атакующих (с мячом или без мяча) все же удастся уйти из-под опеки. В таком случае на «держание» этого нападающего без промедления переключается ближний игрок. Его партнер, упустивший соперника, в свою очередь, переключается на оставшегося без опеки соперника.

Командные тактические действия в мини-футболе строятся с помощью определенных тактических систем игры: персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий, отличающихся размером используемой площади игрового поля, на которой обороняющиеся оказывают противодействие атакующим, а также степенью активности действий игроков защищающейся команды. Такими формами являются концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг.

Концентрированная оборона предполагает активные действия обороняющихся в непосредственной близости от своих ворот.

### ***9.1.3 Интегральная подготовка***

Для успешного выступления в соревнованиях необходима специальная соревновательная подготовка перед основными соревнованиями в годичном цикле. Одной тренировочной деятельности, какой бы она ни была, для успеха недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами - обязательное условие для приобретения и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств, способствующих эффективному выступлению в основных соревнованиях. Соревновательная подготовка, таким образом, входит составной частью в систему подготовки в игровых видах спорта и в той или иной форме существует на протяжении всего годичного цикла.

Специфика соревновательной деятельности в игровых видах спорта предполагает целостное проявление всех видов подготовленности, требующее специальной тренировки, что обуславливает выделение в структуре тренировочного процесса раздела «интегральной подготовки». Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства, их тактическому взаимодействию в рамках отдельных игровых комбинаций. Отработка групповых и командных действий в защите или нападении путем многократного наигрывания тактических комбинаций, на наш взгляд, предусматривает целенаправленное интегративное совершенствование. На практике мы сталкиваемся совершенно с противоположной ситуацией, когда спортсмены не способны оценивать складывающиеся игровые ситуации и предвидеть замыслы противника, в тренировках не создаются условия, где моделировалась бы ситуация, когда игроки должны принимать мыслительные и двигательные решения в условиях ограниченного времени. Таким образом, интегральная подготовка – это многоуровневая система возрастающих по степени сложности микропоединков, включая двусторонние игры, обеспечивающая условия для целостной реализации тренировочного потенциала спортсменов в соревновательном противоборстве.

Для исследования интегральной подготовки важное значение имеет положение о системах, системном подходе. Под системой понимают множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство. С позиций системного подхода интегральная подготовка футболистов будет успешной лишь в том случае, если рассматривать ее как систему логически усложняющихся блоков, которые взаимоотношенно соподчинены и направлены на решение

главной задачи - целостной реализации потенциалов всех компонентов подготовленности спортсменов в игровой соревновательной деятельности.

Вышеизложенное определяет систему интегральной подготовки как рациональное расположение средств и методов в строго логической последовательности, обеспечивающее оптимальные условия повышения эффективности тренировочно-соревновательной деятельности.

Система интегральной подготовки строится на базе целенаправленного применения разработанных комплексов заданий. В зависимости от решаемых задач, задания отличаются разной направленностью, степенью сложности по количеству представленных в них компонентов и их сочетаний. При включении в упражнения двух составных элементов эффект интеграции достигается путем совершенствования одной из сторон подготовленности в рамках многократного выполнения задания, направленного на повышение уровня овладения другим компонентом готовности. При увеличении числа слагаемых тренировочного задания преследуется цель одновременного и последовательного (в одном упражнении) стимулирования развития определенных физических кондиций в сочетании с совершенствованием техники выполнения основных приемов игры и элементов индивидуальной или групповой тактической подготовленности. В процессе формирования многокомпонентных взаимосвязей в упражнениях соблюдается логическая последовательность действий в нападении и защите, присущая содержанию соревновательной деятельности. Упражнения выполняются преимущественно в условиях соревнования по количественно-качественным критериям или в условиях преодоления противодействия различной степени активности. Режим их выполнения варьируется в зависимости от направленности воздействий. Паузы отдыха заполняются заданиями для совершенствования техники владения мячом, упражнения на растяжку. В блоки интегральной подготовки входят специальные задания игрового и соревновательного характера, ориентированные единой целевой установкой с двух- и многокомпонентными упражнениями.

Система интегральной подготовки, основанная на взаимообразном соподчинении составных частей, предусматривает четыре блока направленных воздействий на взаимосвязи компонентов подготовленности. Каждый блок решает свои конкретные задачи и занимает определенное положение в логической цепи последовательно применяемых тренировочных воздействий. Постепенно усложняясь, блоки вбирают в себя большее по составу число компонентов тренировки, что увеличивает их влияние при решении задач взаимосвязи между компонентами подготовленности и в то же время совершенствует эти компоненты.

В первом системном блоке методом сопряженных воздействий формируются взаимосвязи отдельных сторон подготовленности футболистов (физической и технической, физической и тактической, физической и специальной физической, специальной физической и технической, специальной физической и тактической, технической и тактической). Чередование воздействий на взаимосвязь компонентов подготовленности находится в прямой зависимости от задач периодов, этапов и структурных частей (микроциклов, мезоциклов) тренировочного процесса, в которых используется интегральная подготовка.

Во втором блоке системы интегральной подготовки формируются взаимосвязи более высокого порядка. Процесс усвоения формирующихся взаимосвязей происходит при преимущественном развитии одного из компонентов подготовленности и одновременном совершенствовании остальных. Решаются задачи комплексных взаимосвязей компонентов подготовленности. Специально созданные задания игрового характера создают ситуации, требующие от спортсменов проявления различных сторон подготовленности одновременно, что и создает условия для повышения уровня интегральных взаимосвязей. Закрепление ранее образованных взаимосвязей и дальнейшее развитие достигается направленно задаваемым режимом мышечной деятельности, варьированием объема и интенсивности выполняемых в игровой форме заданий, выполнением упражнений соревновательного характера при расширенном использовании функциональных возможностей организма спортсмена.

В третьем блоке интегральной подготовки происходит формирование целостного проявления потенциалов взаимосвязей компонентов подготовленности с акцентом на определенном компоненте. При решении задач третьего блока используются игровой и соревновательный методы, применяются условия, приближенные к соревновательным. В ходе двусторонних учебных игр используются методические приемы усложнения игровой деятельности, связанные с увеличением экстремальности воздействий на определенные стороны подготовленности игрока, а также решаются задачи совершенствования воздействий на взаимосвязи компонентов подготовленности. Реализация тренировочных установок во время контрольных и учебных игр ведет к целенаправленному совершенствованию в соревновательной деятельности взаимосвязей всех компонентов подготовленности.

В четвертом блоке системы интегральной подготовки формируются взаимосвязи, аналогичные предыдущему блоку, но на более высоком уровне: совершенствуются целостные проявления взаимосвязей.

Высшим уровнем интегральной подготовки является участие в официальных соревнованиях, требующее для достижения высокого спортивного результата целостного, комплексного, проявления потенциала всех сторон подготовленности футболистов и оказывающее существенный тренировочный эффект. Соревнование не только цель учебно-тренировочного процесса, но и как незаменимое средство в системе подготовки спортсменов. Только участие в соревнованиях позволяет на практике проверить достигнутый уровень тренированности, повысить надежность игровых действий в напряженных условиях соревновательного противоборства, приобрести необходимую для результативной соревновательной деятельности психологическую устойчивость. Выступление в официальных соревнованиях является завершающим этапом в логической цепи системы интегральной подготовки и в то же время выступает как часть процесса становления и совершенствования спортивного мастерства в годичном цикле.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки:

- 1) упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий);
- 2) учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с целевыми установками на игру.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений избранного вида спорта в условиях соревнований различного уровня. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технику, силу, быстроту и т.п. не могут заменить учебно-тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживаются и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

В задачу проведения учебно-тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Очень эффективны соревнования команд, составленных из трех или двух игроков. Наибольшей же интенсивности и напряженности достигают соревнования, когда команда с меньшим численным составом играет против команды, укомплектованной большим числом игроков (при одинаковой квалификации и подготовленности).

Одной из задач интегральной подготовки в спортивных играх является проведение учебно-тренировочных игр полными составами с моделированием стиля тактических способов и средств ведения игры команды, с которой предстоит встреча. Решают ее следующим образом. На основании предварительной информации, полученной при непосредственных наблюдениях или с помощью видеоматериалов, выявляют основные тактические действия и стиль ведения игры команды противника. При этом определяют эффективные тактические комбинации, применяемые командой, наиболее сильно играющих в нападении спортсменов, их манеру атаковать, учитываются излюбленный темп ведения игры команды, ее боеспособность в решающие моменты встречи и волевые качества отдельных игроков.

Одна из задач тренера в интегральной подготовке заключается в том, чтобы футболист получил удовлетворение от поиска решений игровых задач. Нельзя подготовить квалифицированного футболиста, не развив у него игровое мышление. При отсутствии этой способности любые тренерские установки и наработки будут бесполезны. По большому счету работа на тактическое мышление должна стать ежедневной потребностью игрока. Процесс познания тоже может доставлять удовлетворение спортсмену, если активно работает мысль и решаются задачи.

Практически невозможно составить идеальную тренировочную программу, любая самая ценная рекомендация без опыта тренера, без его видения подготовки будет неконкретна. Выбор средств и методов должен соответствовать поставленным задачам, и если мы работаем над этим специфическим процессом (мыслительным), то и результат должен быть соответственным.

В практике спортивных игр почти все упражнения выполняются в трех скоростных режимах: соревновательном и двух тренировочных. Тренировочные - это когда мы разучиваем и совершенствуем, а соревновательный достигают, как правило, только в соревнованиях, поскольку противник адекватен. Тем самым в тренировке закрепляются связи заниженных скоростей игры. Основная же цель тренировочного процесса состоит в том, чтобы увеличить скорость решения задач, скорость исполнения и выйти на соревновательный уровень.

Используя специфические средства, а к ним относятся сама игра и специальные упражнения, мы моделируем соревновательную нагрузку и условия. Не хотелось бы давать категорических советов, поскольку у каждого тренера свои наработанные приемы, но некоторые закономерности развития необходимых требований отметим:

1. Необходимость постепенного увеличения скорости выполнения.
2. Стратегическое и тактическое решение постоянно меняющихся ситуаций и задач.
3. Развитие, понимание и восприятие игры.

Тренировочный процесс подготовки футболистов - это целостная система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по физическому развитию и формированию технико-тактического мастерства.

При выборе средств, методов и приемов подготовки игроков и команды в целом выстраивается гибкая сбалансированная система индивидуальных и командных тренировок с учетом текущего состояния спортсменов, когда такое построение приобретает черты оптимального управляемого процесса. Подобные тренировки несут следующую направленность:

1. В процессе индивидуального совершенствования:
  - акцентируется совершенствование «сильных» сторон каждого игрока;
  - достигается оптимальное соотношение упражнений, развивающих скоростно-силовые и координационные способности игрока в сочетании с развитием специальной выносливости, быстроты, силы;
  - акцентируется работа над специальной быстротой в координационных соревновательных движениях, обеспечивающих становление специфического «чувства мяча»;
  - соблюдается сбалансированность физических и психических напряжений в нагрузках, рациональное сочетание «сбивающих» и стабилизирующих условий при выполнении технико-тактических действий;
  - рационально варьируются тренировочные нагрузки (от работы в зоне большой интенсивности к работе в зонах высокой и максимальной интенсивности), сочетающие упражнения специализированного и общеподготовительного характера;
  - чередуются тренировки с высокой двигательной напряженностью с восстановительными мероприятиями педагогического, психологического и диетологического характера.

2. В процессе командной работы:
  - достигается методическое разнообразие игровой и соревновательной подготовки в рамках интегральной подготовки;



- чередуются усложнение условий игровой практики с облегчением, наигрываются разнообразные тактические схемы построения против сильных и слабых соперников;

- предусматривается оптимальное соотношение творческой инициативы и строгого выполнения установки в игровых действиях, гибкое чередование авторитарного и демократического стиля управления игровой подготовкой;

- учитываются показатели текущей подготовленности ведущих игроков команды;

- поддерживается положительный микроклимат в команде, партнерство, стабильность внутригрупповых отношений, достигается снижение напряженности, мобилизация воли;

- дифференцируются игровые обязанности с учетом амплуа.

С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, интенсифицирующие соревновательную деятельность:

- облегчение (усложнение) условий за счет организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками (более сильным или "неудобным" противником), проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях и др.;

- изменение размеров поля (увеличение или уменьшение), количества игроков, времени владения мячом и др.

В структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения спортсмена к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

Построение годичного плана тренировки и его последующая реализация являются одним из основных этапов в подготовке спортсмена. В зависимости от того, насколько рационально построен этот процесс, по-разному будут реализованы потенциальные возможности спортсмена, различной будет эффективность выполненных им тренировочных упражнений.

Методика построения тренировочной программы в годичном цикле – исключительно сложный процесс в подборе разнообразных средств

тренировочного воздействия, построения и сочетания различных структурных образований тренировочного процесса.

Соответственно фазам становления спортивной формы годичный цикл тренировки подразделяют на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки. Каждый из которых имеет свои задачи, решение которых способствует планомерному и постепенному нарастанию уровня тренированности.

В частности, задачи этапа предсоревновательной подготовки:

- воспитание специальной соревновательной выносливости;
- достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды.

На этом этапе большое внимание уделяется специально-подготовительным упражнениям, тренировочным формам соревновательного упражнения и собственно соревновательным упражнениям.

Задачи соревновательного периода, включающего отрезок времени от первой до последней игры основных соревнований:

- достижение и поддержание оптимального уровня спортивной формы;
- совершенствование эффективности технико-тактических действий;
- повышение игровой подготовленности всей команды.

На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Общеподготовительные упражнения применяются с целью переключения с одного вида деятельности на другой.

Объем и интенсивность нагрузок в годичном цикле тренировки спортсменов – величины непостоянные и изменяются неравномерно: кривая изменений объема прослеживается по данным изменений числа занятий и состязаний, их длительности, а кривая интенсивности – по величине нагрузок (большая, средняя, малая).

Анализ этих данных позволяет составлять принципиальные схемы распределения нагрузок в годичном цикле тренировки футболистов. В начале годичного цикла (учебного года) – в подготовительном периоде – объем нагрузок постепенно увеличивается, затем стабилизируется, после чего начинает уменьшаться. Интенсивность нагрузок неизменно возрастает с начала занятий на протяжении всего годичного цикла и лишь резко падает в завершающей фазе соревновательного периода. Своей наивысшей точки интенсивность занятий достигает в начале соревновательного периода. Затем, учитывая накапливающееся утомление футболистов, интенсивность занятий постепенно уменьшается. При этом чрезвычайно важно давать футболистам периодические разгрузки.

Ретроспективный анализ особенностей построения тренировки ведущих студенческих команд, изучение мнения тренеров, собственный практический опыт свидетельствовали, что при составлении годового плана подготовки студенческой сборной команды по футболу необходимо опираться на календарный план соревнований. Число состязаний планируют в соответствии с календарным планом Всероссийских и областных соревнований, при этом учитываются сроки их проведения и трудность.

Все состязания распределяют в годовом цикле по месяцам. Отдых планируют в зависимости от числа и трудности состязаний, объема и интенсивности занятий и степени подготовленности футболистов.

Для определения сдвигов в физической, технической и тактической подготовке футболистов необходимо проводить контрольные испытания (тестирование) и медицинские осмотры.

После того как будут спланированы дни состязаний, отдыха, тестирования и медицинских осмотров, распределяют все оставшиеся дни для занятий различной направленности, длительности и интенсивности.

В тренировочных и соревновательных циклах соблюдается постепенный переход от состязаний и дней отдыха к занятиям, от занятий со средней нагрузкой к занятиям с большой и, наоборот. Воздействие физических нагрузок на отдельные функции, а также на характер восстановительных реакций определяется видом применяемых упражнений, интенсивностью и продолжительностью их выполнения, числом повторений упражнений и величиной пауз между ними. Планируя нагрузку, нужно помнить, что величина ее определяется не столько длительностью занятия, сколько интенсивностью.

#### ***9.1.4. Психологическая подготовка***

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к футболу, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса

овладения техникой игры в избранном упражнении;

- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнений и других видов деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время игры;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизоваться нужно учить при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- постепенное усложнение задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, порицание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит

успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера – подготовить воспитанника таким образом этапу его спортивной деятельности, чтобы спортсмен мог самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием.

Саморегуляция – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния

Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. Словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику выполнения действия, а не на результат;
- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции
- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо

подготовлен», «Противник не так уж силен»;

- самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки», «У тебя все получится» и другие;

2. Приемы, направленные на снижение уровня возбуждения:

- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;

- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;

- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;

- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1. Словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;

- настройка на использование своих технических и физических возможностей;

- создание представлений о преимуществах над соперниками;

- мысли о высокой ответственности за результат выступления;

- самоприказы: «Я обязан победить», «Я сделаю это», «Я должен» и другие;

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- использование «тонизирующих» движений;

- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;

- использование элементов разминки;

- возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить спортсмена самому критично оценивать свое поведение, управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

#### ***9.1.5. Теоретическая подготовка.***

Требования в современном футболе, как и в спорте, вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей

могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе “тренер - спортсмен”, что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Теоретическая подготовка футболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов.

Таким образом, теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных футболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны футболистов.

Учебный материал по разделам теоретической подготовки и количество часов на каждую тему раздела распределяются на весь период обучения юных футболистов (от 8 до 17 лет) в зависимости от возраста занимающихся и года обучения. Это дает тренерам возможность пользоваться единой тематикой и вырабатывать единое направление в проведении теоретических занятий - от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования (подробно тематика разделов теоретической подготовки изложена в учебном пособии для тренеров ДЮСШ).

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической

подготовки. В плане указывается название тем, содержание теоретических занятий и распределение часов по месяцам, этапам, периодам годового цикла тренировки.

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т. е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т. п., характерных для умственного образования и самообразования юных спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Беседа - форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Наиболее привлекательна такая форма работы в группах начальной подготовки (8-10 лет), когда еще не окрепли познавательные процессы учащихся, а также при изучении сложных вопросов. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи. В конце беседы надо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер, а иногда это делают сообща - всей учебной группой (командой).

При организации и проведении занятий по теоретической подготовке надо придерживаться определенной методической последовательности.

Всем футболистам учебной группы (команды) заранее сообщаются тема предстоящего занятия, форма его организации (беседа, лекция, семинар) и время проведения, рекомендуемая литература для самостоятельной работы, при необходимости даются индивидуальные задания.

Подготавливаемое сообщение обязательно должно быть широко проиллюстрировано конкретными фактами, цифровым материалом, графиками и таблицами, фрагментами фото - и киносъемки и видеозаписей.

Лекции и доклады, беседы и семинары желательно заканчивать творческой дискуссией, в которой бы активно участвовали все футболисты учебной группы, команды.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад,



сообщение) длительность занятия - от 45 до 90 мин. Теоретические занятия лучше всего проводить в специально оборудованной комнате (методический кабинет, класс и т. п.), приспособленной для демонстрации киноматериалов и видеозаписей. Весьма полезным в системе теоретической подготовки следует считать установление такого порядка, чтобы все учащиеся группы, команды читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

В заключение надо подчеркнуть, что основная заслуга в решении задач теоретической подготовки юных футболистов принадлежит тренеру. Он проводит специальные теоретические занятия, а также вооружает необходимыми теоретическими знаниями. Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры.

#### 1. Ведение мяча:

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

#### 2. Жонглирование мячом:

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

#### 3. Остановки мяча:

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

#### 4. Передачи мяча:

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

вначале останавливает его, а потом делает передачу.

## 5. Удары по мячу:

### 5.1. Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнёра;
- после реального сопротивления партнёра (игра 1x1).

### 5.2. Удары по движущемуся мячу:

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

### 5.3. Удары после приёма мяча:

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

### 5.4. Удары в затруднённых условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

### 5.5. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

### 5.6. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

## 6. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

## 7. Отбор мяча у соперника.

## 8. Вбрасывание мяча из аута.

## 9. Техника передвижений в игре.

*Контрольные вопросы для сдачи зачетов по правилам игры, технике и тактике футбола.*

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.

2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?

3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к состязаниям и каковы правила замены игроков?

4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?

5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?

6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.
20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?

32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?
41. Назовите упражнения, направленные на развитие быстроты.
42. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
43. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов
44. Ловкость, гибкость и координация движения - качества необходимые юным футболистам.
45. Психологическая подготовка юных футболистов.
46. Особенности тренировочного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.
47. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований.
48. Система проведения чемпионата России по футболу.
49. Специфика игры в мини-футбол 5x5
50. Перечень контрольно-переводных нормативов пол ОФП, СФП, ТТ. (в своей возрастной группе)
51. Значение «разминки» в подготовке организма юн. футболиста к игре.
52. Назовите достижения Олимпийской сборной команды СССР по футболу
53. Бала ли сборная СССР по футболу обладателем Кубка Европы. В каком году?
54. Когда вратарю Льву Яшину был вручен «Золотой мяч» - лучшему футболисту Европы.
55. Учебные сборы. Цель их в подготовке к соревнованиям и турнирам.
56. Особенности режима питания юных футболистов.
57. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
58. Врачебный контроль и самоконтроль.

59. Организация проведение соревнований по футболу. (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т. д.)

60. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.

61. Что означает понятие: взаимодействие в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действий.

62. Что означает понятие «футбол»? Родина футбола.

63. Что должно содержаться в протоколе матча и время его заполнения.

64. Количество судей, обслуживающих футбольный матч.

65. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и соревнованиях.

66. Какие знаете основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания.

## **9.2. Учебно-тематический план.**

Календарно-тематическое планирование – это раздел рабочей программы, включающий дифференцированный материал, соответствующий учебному плану и графику годовой деятельности Учреждения. В учебно-тематическом планировании тренера-преподавателя отражены темы тренировочных занятий, последовательность их изучения, используемые организационные форма и количество часов.

Знание теоретических основ планирования, управления тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике являются для тренера – преподавателя обязательным. Тренер-преподаватель, опираясь на требования Программы ежегодно составляет учебно-тематическое планирование отдельно на каждую группу. Примерный учебно-тематический план приведен в Приложении № 2 к Программе.

## **Х. Особенности осуществления спортивной подготовки**

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

Футбол - командный вид спорта - подготовка всесторонне-развитой личности спортсмена непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается

соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Программа, направлена на подготовку квалифицированных спортсменов разрядников. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий;

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов или званий;
- не превышена единовременная пропускная способность места проведения занятий.

Программный материал каждого этапа подготовки формируется с учетом его специфики, возрастных, морфофункциональных, психоэмоциональных особенностей спортсменов. А также на основе сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств, представленных в таблице 11.

#### **Влияние физических качеств на результативность**

Таблица 11

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

\*Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - слабое влияние.

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих научно обоснованную структуру и распределенного в рамках, утвержденного руководителем Учреждения, расписания.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя, закрепленного приказом за определенной группой занимающихся, с целью установления

более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом обучения их в общеобразовательных школах и других образовательных организациях.

Структура учебно-тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность и периодичность занятий зависит от этапов подготовки, задач тренировочного процесса, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях.

## **XI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### ***11.1. 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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (список необходимого оборудования представлен в таблице 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (список спортивной экипировки представлен в таблице 13);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

систематического медицинского контроля.

Список необходимого оборудования и инвентаря представлен в таблице 12. Список необходимой экипировки представлен в таблице 13.

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

Таблица № 12

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
<b>Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2



22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя					
			1					
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу					
			14					
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»</b>								
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2					
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу					
			14					
<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>								
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Расчетная единица</b>	<b>Этапы спортивной подготовки</b>				
				<b>Этап начальной подготовки</b>			<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	
				<b>Первый год</b>	<b>Второй год</b>	<b>Третий год</b>	<b>До трех лет</b>	<b>Свыше трех лет</b>
				<b>Количество</b>				
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>								
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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 13

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>		
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14		
<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Расчетная единица</b>	<b>Этапы спортивной подготовки</b>	
				<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>							
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
<b>Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>							
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1

### ***11.2. Кадровые условия реализации Программы***

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519).

Требования к образованию и обучению: Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Требования к опыту практической работы: Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

Обязательные требования: С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) обучаться не реже одного раза в пять лет. Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Трудовые действия: Планирование образовательного процесса с учетом требований ФССП и настоящей Программы.

Должен уметь разрабатывать: дополнительную общеобразовательную программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, рабочую программу по виду спорта отдельно на каждый этап и год подготовки, календарно – тематическое планирование, учебно-тематический план, планы воспитательной работы, календарный план спортивно-массовых мероприятий. Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки.

Необходимые знания: Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в Учреждении, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; положения теории и методики физической культуры и спорта, педагогики физической культуры и спорта, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, анатомии человека, биомеханики и физиологии человека, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила вида спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; использование антидопинговых правил; требования к организации соревнований.

### ***11.3. Информационно-методические условия реализации Программы***

Под информационным обеспечением тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки футболистов. Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в спортивных школах по футболу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видеоматериалы (видеоролики, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Ежемесячные методические занятия, обязательно должны быть включены в план работы организации. Их тематика и содержание планируются с учетом изменений и нововведений в мировой практике подготовки спортсменов высокой квалификации по футболу. Коллективный просмотр видеозаписей по организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике. Замечательные результаты дают «Уроки мастерства» – взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками,

осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке игроков-футболистов.

Сегодня далеко не каждая организация может гордиться и представить архивную учебно-методическую литературу, составленную опытными тренерами на основе многолетнего труда и полученного опыта и изданную силами своей организации. Отсутствие таких изданий нарушает систему преемственности. Это тормозит продвижение вперед и эффективное совершенствование системы подготовки спортивного резерва в целом в стране. Тесное сотрудничество и взаимосвязь различных организаций (муниципальных, региональных, федеральных, профессиональных клубов и команд), осуществляющих спортивную подготовку, для создания современной, эффективной, совершенной системы подготовки спортсменов, построенной на многолетнем опыте, с учетом ошибок прошлых лет и на основании современных знаний, умений, условий.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном футболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современный тренер просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки необходимой информации. В противном случае дальнейшее развитие спорта, в общем, и футбола в частности, будет затруднительно.

#### Предлагаемая для использования литература и официальные сайты:

1. Андрей Аршавин. Мы сделали это! История великой победы: моногр. - М.: Проспект, 2008. - 208 с.

2. Бенгсбо, Йенс Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2012. - 164 с.

3. Винокуров, О. В. Пеле: моногр. / О.В. Винокуров. - М.: Книжный клуб, 2001. - 136 с.

4. Владимир, Малов Тайны знаменитых футболистов / Малов Владимир. - М.: Оникс-ЛИТ, 2008. - 636 с.

5. Гиффорд, Клайв Все о футболе / Клайв Гиффорд. - М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2006. - 108 с.

6. Голомазов, С. В. Футбол. Универсальная техника атаки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2006. - 680 с.
7. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 256 с.
8. Добронравов, Игорь Алексей Хомич. Биографический очерк / Игорь Добронравов. - М.: Книжный клуб, 2002. - 411 с.
9. Догановский, Дмитрий Зенит: история в лицах / Дмитрий Догановский. - М.: Иван Федоров, 2004. - 456 с.
10. Калянов, Г. Н. Московская футбольная лига 1910-1922 / Г.Н. Калянов. - Москва: Машиностроение, 2014. - 300 с.
11. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.
13. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов/Ю.Д.Нагорных, К.В.Вырупаев, И.И.Григорьева, Д.Н.Черноног; под общей редакцией Ю.Д.Нагорных; Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014 –295 с.
14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (зарегистрирован в Минюсте России 25.10.2019, регистрационный № 880).
15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.07.2014 № 620 «О внесении изменений в Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (зарегистрирован в Минюсте России 16.10.2022, регистрационный №1000).
16. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
17. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
18. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
  - а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).
  - б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).
  - в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

г) <https://amfr.ru/> – Официальный сайт АМФР.

д) <https://rfs.ru/> – Сайт РФС.

е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		<i>ЭНП-1</i>	<i>ЭНП-2</i>	<i>ЭНП-3</i>	<i>УТЭ-1</i>	<i>УТЭ-2</i>	<i>УТЭ-3</i>	<i>УТЭ-4</i>	<i>УТЭ-5</i>
		Недельная нагрузка в часах							
		<i>6</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>14</i>	<i>16</i>
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
		Наполняемость групп (человек)							
		<i>14</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
		1.	Общая физическая подготовка	50	60	60	80	92	92
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	30	44	44	70	75
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	30	44	44	58	60
4.	Техническая подготовка	150	180	180	190	218	218	144	166
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	3	6	6	40	44	44	90	92
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	9	20	20	20	20	20	60	70
7.	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	10	12	12	16	17
8.	Интегральная подготовка	100	150	150	120	150	150	190	226
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>
<b>Из них на самостоятельную подготовку</b>		<b>42</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>98</b>	<b>112</b>



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
начальной подготовки	<b>по теоретической подготовке</b>	<b>60/120</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/0	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	30/0	ноябрь	Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	0/30	декабрь	Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	0/15	январь	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	0/45	май	Понятие о технических элементах вида спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	0/30	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное

				питание.
	Антидопинговые мероприятия	0/15	сентябрь-июнь	Проведение бесед, опросов, анкетирование.
	<b>по общефизической подготовке</b>	<b>3000/3600</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
	Упражнение на развитие силы	340/388	Сентябрь-август	Упражнения на преодоления собственного веса, с партнером, с набивными мячами, со штангой, утяжелителями на ноги.
	Упражнения на развитие быстроты	340/388	Сентябрь-август	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.
	Упражнения на развитие гибкости	340/388	Сентябрь-август	ОРУ без предметов, с предметами с широкой амплитудой движений, активная и пассивная (с партнером) растяжка
	Упражнения на развитие ловкости	340/388	Сентябрь-август	Прыжки, стойки, упражнения на развитие координации, на равновесие, кувырки.
	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	340/390	Сентябрь-август	Прыжки с разной высоты, в глубину, бег с препятствиями, эстафеты, челночный бег, рваный бег.
	Упражнения на развитие общей выносливости	340/388	Сентябрь-август	Бег с равномерной и переменной скорости на средние и длинные дистанции, спортивные игры на время. Походы.
	<i>Самостоятельная подготовка</i>	<i>960/1270</i>	<i>Июль-август</i>	<i>ОРУ, кроссовая подготовка, упражнение на перекладине, упражнение на тренажерах.</i>
	<b>по технической подготовке</b>	<b>9000/10800</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
	Техника передвижения	1060/1240	Сентябрь-август	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, бег приставным шагом, прыжки толчком одной ноги, прыжки толчком двух ног, остановка выпадам, повороты.
	Техника ударов по мячу	1065/1256	Сентябрь-август	Имитационные упражнения, индивидуальные упражнения, упражнения в парах, после передвижения, эстафеты с мячом. Удары по мячу различными способами ногой (внутренней, внешней стороной

				стопы, внутренней, внешней и средней частью подъёма, носком, пяткой), головой (средней и боковой частью лба). Условия выполнения: на месте, в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, по катящемуся и летящему мячу с различными траекториями направления.
	Техника остановки мяча	1060/1240	Сентябрь-август	Остановки мяча выполняются ногой (подошвой, внутренней, внешней стороной стопы, средней и внешней частью подъёма, бедром), туловищем (грудью, животом, плечом) и головой (средней частью лба). Разновидности остановки: с переводом. Условия выполнения: на месте, в движении, катящейся и летящей мяч с различными траекториями направления.
	Техника передачи мяча	1065/1252	Сентябрь-август	Виды передачи: короткая, средние, длинные (продольная, диагональная, поперечная, дугообразная). Виды передачи по траектории: низкая, высокая, средняя передача. Способы передачи мяча: внутренней, внешней стороной стопы, головой пяткой, подъёмом.
	Техника обманных движений (финтов)	1062/1240	Сентябрь-август	Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности. «Уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч, двойной перевод, фирменные (например финт Зидана), с движением (вперед, в сторону, назад). Ударом «ногой и головой» - способы ударов (с уходом, с убиение мяча, с остановкой мяча). Остановкой «ногой, туловища, головой» - способы «с пропуски мяча». Условия выполнения: соперник спереди, сзади, с боку.
	Техника ведения	1062/1246	Сентябрь-август	Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение ногой (внешней, внутренней, средней частью подъёма, носком, внутренней стороной стопы).

	Техника отбора мяча	1066/1256	Сентябрь-август	Существует две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Приемы ударом, остановкой ногой (в выпаде, в подкате), толчком плеча. При атаке соперника спереди, сбоку, сзади.
	<i>Самостоятельная подготовка</i>	<i>1560/2070</i>	<i>Июль-август</i>	<i>Упражнение с мячом, ведение мяча, набивание мяча.</i>
	<b>по тактической подготовке</b>	<b>60/120</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
	Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий	30/60	Сентябрь-июнь	Создание определенной игровой ситуации: 1. Выход один в ноль (один на один с вратарём); 2. Выход один на один (против защитника и вратаря); 3. Выход один в два (против двух защитников и вратаря); 4. Выход один на один с использованием обманного движения.
	Обучение и совершенствование групповых тактических действий (частичное)	30/60	Сентябрь-июнь	Создание определенной игровой ситуации: введение мяча со штрафного и углового стандарта с передвижением игроков и мяча (соответственно поставленной задачи и схемы передвижения игроков).
	<b>по интегральной подготовке</b>	<b>6000/9000</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
	Совершенствование техники в процессе многократного повторения тактических действий.	3000/4500	Сентябрь-июнь	Проведение подвижных и спортивных игр специальной направленности с выполнением определенного задания. Проведение подготовительных игр.
	Совершенствование техники двигательных действий.	3000/4500	Сентябрь-июнь	Учебные двусторонние игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, 8x8. Проведение контрольных игр с заданиями по технике, тактике.

	<b>По психологической подготовке</b>	<b>60/120</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
	Общая психологическая подготовка	30/60	Сентябрь - апрель	Развивается на протяжении всего тренировочного процесса с помощью физической, тактической, технической подготовки. Проведение мероприятий по плану воспитательной работы, тренингов на сплочение коллектива, анкетирование по выявлению лидерских качеств.
	Специальная психологическая подготовка	30/60	Сентябрь - май	Участие и проведение соревнований, организация чер-лидерства, изучение приемов эмоциональной поддержки команды между своими игроками.
<b>Учебно-тренировочный (спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
	<b>по теоретической подготовке</b>	<b>900/1800</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	50/100	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.
	Режим дня и питание обучающихся	100/200	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	50/100	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	100/250	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и

деятельности, самоанализ обучающегося			типы спортивных соревнований. Изучения ЕФСК и ФС по виду спорта «футбол».
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	150/350	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Правила вида спорта	150/350	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Изучение Регламента соревнований 5x5, 6x6, 8x8, 11x11.
<i>Самостоятельная подготовка.</i>	<i>300/450</i>	<i>Июль-август</i>	<i>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Изучение утвержденных антидопинговых правил. Список запрещенных препаратов. Негативные последствия использование запрещенных препаратов.</i>
<b>по общей и специальной физической подготовке</b>	<b>8160/12060</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
Совершенствование быстроты	1155/1455	Сентябрь-май	Выполнение двигательных действий с мячом, без мяча. Бег с изменением направления, скорости, повторный бег с максимальной скоростью.
Совершенствование гибкости	1155/1455	Сентябрь-май	Индивидуальные упражнения на растягивание разных по объему и числу повторений в зависимости от подвижности суставов.
Совершенствование ловкости	1155/1455	Сентябрь-май	Проведение упражнений одновременно воздействующих на вестибулярный, двигательный и зрительный анализаторы. Проводится в подготовительной или в начале основной части занятия.
Совершенствование скоростно-силовой способности	1155/1455	Сентябрь-май	Упражнения на развитие скорости выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Упражнения выполняются с максимальной предельной

				интенсивностью в течение 10-15 с. Упражнения для развития этого качества стал включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.
Совершенствование силы	1155/1455	Сентябрь-май		Борьба за мяч с использованием корпуса, борьба за мячом, дальние удары, упражнения динамического характера. Упражнения с предметами, отжимание, приседание, рывки, прыжки через барьеры. Упражнения с теннисным мячом, эспандером, подтягивание на канате.
Совершенствование выносливости	1155/1455	Сентябрь-май		Бег с равномерной и переменной скорости на средние и длинные дистанции, спортивные игры на время с дополнительным весом (специальные утяжелители на грудь, пояс, ноги).
<i>Самостоятельная подготовка</i>	<i>1230/3330</i>	<i>Июль-август</i>		<i>ОРУ на развитие двигательных качеств, ОРУ на развитие специальных двигательных качеств футболиста.</i>
<b>по технической подготовке</b>	<b>13080/9960</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>	
Изучение и совершенствование комбинаций из финтов и переводов для обыгрывания	1218/915	Сентябрь-август		Ведение мяча на месте перед стойкой: финты ногами, зашагивание ногой, перевод перед собой различными способами, зигзаг нападающего с атакой на ворота, игра нападающий-защитник.
Совершенствование техники передачи и остановки мяча различными способами.	1210/915	Сентябрь-июнь		Передача в парах, на месте, в движении, в подвижных играх, эстафетах, комбинациях.
Продолжение освоения завершений атак	1218/915	Сентябрь-июнь		Действия без мяча К действиям без мяча относятся “открывание”, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

			<p>“Открывание” - это перемещение игрока с целью создания выгодных условия для получения мяча от партнера.</p> <p>Отвлечение соперника - это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.</p> <p>Создание численного преимущества на отдельном участке поля.</p>
Совершенствование ударов ногой	1210/915	Сентябрь-август	Удары после обводки соперника.
Обучение и совершенствование техники открывания для получения мяча	1210/915	Сентябрь-июнь	Через контакт с защитником, через заступ, при помощи разворота этапы: устное объяснение, выполнение показа, приступить к освоению способом открывания.
Изучение способов владения мячом после осуществления атаки	1228/915	Сентябрь-июнь	Передача мяча в щит; в колонне, в двух колоннах, игра 1x1. С применением техники защиты, техники передвижений, техники противодействия игроку с мячом, без мяча.
Совершенствование и изучение приемов тактики защиты	1228/915	Сентябрь-июнь	Взаимодействие в парах, тройках, пятерках, защита в быстром отрыве. Тренировка командно-тактических действий в защите игры 5x5; 4x4; 5x4; 4x5.
Совершенствование и изучение приемов тактики нападения	1228/915	Сентябрь-июнь	Взаимодействие в парах, тройках, пятерках быстрый отрыв и раннее нападение. Тренировка командно-тактических действий в нападении игры 5x5; 4x4; 5x4; 4x5.
<i>Самостоятельная подготовка</i>	3330/2640	<i>Июль-август</i>	<i>Ведение мяча, финты, работа рук (для вратаря), работа ног, удары по воротам.</i>
<b>по интегральной подготовке</b>	<b>9000/13560</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
Проведение учебных двусторонних игр с	3900/5580	Сентябрь-июнь	Выполнение определенного задания, «штрафной удар», «подача углового», «быстрое введение мяча в игру», «свободный удар»,



	заданием по технике.			«передача мяча в зону соперника».
	Проведение учебных двусторонних игр с заданием по тактике	3900/5580	Сентябрь-июнь	Ситуационные игры: «владение мячом в передовой зоне», «организация всей атаки», «изменение численности состава», «согласованная защита», выполнение стандартных положений с перемещением (угловой, штрафной), игра тактикой восьмерка, тики-так и т.п.
	Контрольные игры	1200/2400	Февраль, октябрь, май	Товарищеские игры, приглашение других команд на игру.
	<b>по психологической подготовке</b>	<b>840/1800</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
	Общая психологическая подготовка спортсмена: Воспитание личности и формирование спортивного коллектива, воспитание волевых качеств.	420/900	Сентябрь-июнь	Четко и ясно ставить цели и задачи перед обучающимися, воспитывать стремление к повышению спортивного мастерства и трудолюбия во время тренировочного процесса. Упражнения на расслабление (релаксация), игры на принятие самостоятельного решения связанного с риском, требующие преодоления чувства боязни, игры на развитие творческих способностей.
	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.	420/900	Ноябрь-май.	Использование средств управления психоэмоциональным состоянием: упражнение на снятие напряжения, настрой на игру, формирование благоприятного психологического климата внутри группы, повышение уровня воспитанности, наличие точных и понятных правил поведения, авторитет тренера, хороший моральный климат в группе.
	<b>по тактической подготовке</b>	<b>900/1920</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
	Обучение и совершенствование индивидуальных	450/960	Сентябрь-июнь	Создание определенной игровой ситуации: 5. Выход один в ноль (один на один с вратарём); 6. Выход один на один (против защитника и вратаря);

	тактических действий			<p>7. Выход один в два (против двух защитников и вратаря);</p> <p>8. Выход один на один с использованием обманного движения;</p> <p>9. Выход один на один с использованием обманного движения корпусом.</p> <p>Просмотр двухсторонней игры с подсчетом индивидуальных ошибок.</p>
	Обучение и совершенствование групповых тактических действий (частичное)	450/960	Сентябрь-июнь	<p>Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите проводится в игровых упражнениях и учебных играх. Упражнения выполняются как при численном перевесе нападаю 1. Взаимодействия игроков без соперников.</p> <p>2. То же с соперником, оказывающим пассивное сопротивление.</p> <p>3. То же с соперником, оказывающим активное сопротивление.</p> <p>4. То же с конкретными заданиями и условиями (ограничение времени владения мячом, ограничение касаний мяча, максимальная скорость, уменьшение площадки, выбор способа передачи и т.д.).</p> <p>5. Выход два в два;</p> <p>6. Выход три в два;</p> <p>7. Выход три в три;</p> <p>8. Выход два в три.</p> <p>9. Выход четыре в три.</p>
	<b>по инструкторской судей судейская подготовка</b>	<b>9000/13560</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
	Судейская практика	8820/13260	Сентябрь-июнь	Спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.
	Самостоятельная подготовка	180/300	Июль-август	Изучение правил, регламента по видам спорта футбол, фutsal (мини-футбол), просмотр матчей с посменным анализом совершенных ошибок судьи (абитора).