 **1. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Футбол" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовки в МБУДО СШ «Луч» им. В.Фридзона с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "футбол", утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1000(1) (далее - ФССП).

Футбол (англ. football, «ножной мяч») — командный вид спорта, цель которого — забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. В футбол играют на поле со специальным покрытием из травы, либо синтетического материала. В двух участвующих в игре командах играет до одиннадцати человек, у каждого из которых определенная роль в игре и особое расположение на своей половине поля. Вратарь защищает ворота от попаданий мяча, к тому же, только ему из всей команды разрешено играть с помощью рук, но только в своей штрафной зоне около ворот. Защитники создают помехи для игроков команды соперников, не давая им возможности подойти к воротам с мячом и забить гол. Нападающие участвуют в игре наиболее активно, их роль сводится к тому, чтобы забивать голы соперникам, приходя к необходимым действиям и игровым приемам. Полузащитники же располагаются у центра поля и, в зависимости от ситуации, помогают либо защитникам, либо нападающим. Каждая команда имеет свою форму, значок клуба (страны). Лучшим турниром по футболу является Чемпионат мира по футболу, который проводится раз в четыре года.

Существует множество разновидностей футбола, в основном с меньшим количеством игроков — в том числе футдаблбол (играется двумя мячами), пляжный футбол (играется на песке), футзал (AMF) и футзал (FIFA) (мини-футбол) (играются в зале на специальном покрытии), дворовый футбол (играется на любом покрытии на полях любого размера любым количеством людей), болотный футбол (играется на болоте), футбольный фристайл (заключается в исполнении всевозможных финтов и трюков). Поскольку популярность футбола очень высока, существует много игр, имитирующих футбол.

Цель Программы -  создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой футбола и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать цели, поставленной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Основные задачи реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол», в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются и направлены:

На этапе **начальной подготовки** на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "футбол";

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "футбол";

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "футбол";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе **совершенствования спортивного мастерства** на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" основаны на особенностях вида спорта "футбол" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "футбол", по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "футбол".

1. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»**

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (46 недель тренировочного процесса в условиях спортивной школы, 6 недель вне сетки учебно-тренировочных занятий (самостоятельная работа, медицинские и восстановительные мероприятия, соревнования, тренировочные сборы в условиях оздоровительного лагеря или лагеря с дневным пребыванием).

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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 (120 мин); на **учебно-тренировочном** этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов (180 мин); на этапе **совершенствования спортивного мастерства** - четырех часов (240 мин).

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

 В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

* 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Мин. | Макс. |
| Этап начальной подготовки |
| 1 год обучения |  3 | 7 – 8 | 14 | 20 |
| 2 год обучения | 8 – 9 | 14 | 18 |
| 3 год обучения | 9 – 10 | 14 | 18 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| УТГ 1 г.о. | 5 | 10 - 11 | 12 | 18 |
| УТГ 2 г.о. | 11 - 12 | 12 | 18 |
| УТГ 3 г.о. | 12 - 13 | 12 | 18 |
| УТГ 4 г.о. | 13 - 14 | 12 | 16 |
| УТГ 5 г.о. | 14 - 15 | 12 | 16 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 6 |  12 |

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет. Лица, зачисленные на спорт подготовку, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 10 лет. Для зачисления, обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Для зачисления в группу спортсмены должны иметь спортивный разряд «второй спортивный разряд», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно), в группу **следующего года** обучения проводится на основании стажа занятий, уровня спортивной квалификации, выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО соответствующей ступени, а также заключения врача (медицинской комиссии). Перевод обучающихся (в том числе досрочно), в группу **следующего этапа** спортивной подготовки проводить на основании стажа занятий, уровня спортивной квалификации, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки. При объединении в одну группу обучающихся, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий. При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения. Максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе.

* 1. **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |  |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количество часовв неделю | 6 | 6 | 10 | 12 | 16 |
| Общее количествочасов в год | 312 | 312 | 520 | 624 | 832 |

* 1. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Футбол"**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий. Основной формой обучения, применяемой при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Футбол" является учебно-тренировочное занятие.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства.

Проводятся теоретические и практические занятия. Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, отработка практических приёмов по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |  |  |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |  |
|  |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
|  |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |  |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

**2.4. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности**

Спортивные соревнования по виду спорта "ФУТБОЛ" проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта:

- футбол;

- мини-футбол (футзал);

- пляжный футбол;

- интерактивный футбол;

- футбол 6 x 6, 7 x 7, 8 x 8.

Правила по виду спорта "ФУТБОЛ" разработаны Общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной Министерством спорта Российской Федерации по виду спорта "футбол" (далее - ОСФ). Соревнования по виду спорта "ФУТБОЛ" на территории Российской Федерации проводятся в соответствии с правилами игры вида спорта "ФУТБОЛ", разработанными на основе официальных правил, утвержденных Международным советом футбольных ассоциаций IFAB (далее - ИФАБ), а также положениями и регламентами проведения соревнований. Сведения о характере проведения соревнований устанавливаются в отношении каждой спортивной дисциплины в соответствующем разделе Правил. Условия формирования составов команд должны быть указаны в Положении/Регламенте о мероприятии.

Общие принципы допуска спортсменов к соревнованиям:

-соответствие возрастным требованиям спортивных регламентов соответствующих соревнований. Спортсмен должен достичь установленного возраста (количество указанных лет) в календарный год проведения спортивных соревнований.

- наличие допуска врача;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Страхование участников соревнований может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

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

**Объем соревновательной деятельности**

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

- Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

 - Основные соревнования - целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

**2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени. Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах. Продолжительность учебного года 52 недели (46 недель тренировочного процесса в условиях спортивной школы, 6 недель вне сетки учебно-тренировочных занятий (самостоятельная работа, медицинские и восстановительные мероприятия, соревнования, тренировочные сборы в условиях оздоровительного лагеря или лагеря с дневным пребыванием). С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

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

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
|  |  |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6 | 6 | 10 | 12 | 16 |
|  Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
|  2 | 2 | 3 | 3 |  4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 14-20 |  14 - 18 |  12 - 18 |  12 - 16 |  6 - 12 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 47 | 47 | 69 |  94 | 90 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | 43 |  66 | 92 |
| 3. | Техническая подготовка  | 121 | 121 | 170 | 116 | 90 |
| 4. | Тактическая подготовка | 6 | 6 | 42 | 74 | 160 |
| 5. | Теоретическая под готовка, психологическая подготовка | 6 | 6 | 12 | 20 | 30 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 14 | 18 | 44 |
| 7. | Интегральная подготовка | 96 | 96 | 110 | 164 | 230 |
| Количество часов на 46 учебных недель | 276 | 276 | 460 | 552 | 736 |
| 8. | Участие в соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 16 | 16 | 40 | 54 | 72 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия,восстановительные мероприятия, самостоятельная работа | 20 | 20 | 20 | 18 | 24 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 520 | 624 | 832 |

**2.6. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |  |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. |  **Здоровьесбережение** |  |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **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 |
|  |  |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- 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.  | Волонтерская деятельность | **Сопровождение спортивно-массовых мероприятий**  | В течение года |

|  |
| --- |
|  |

**2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с
ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому
спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного
метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во
внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода,
запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или
преследование за предоставление информации уполномоченным органам.
 В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».
Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания
запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.
Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование
спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют
соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в
состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.
Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке
препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**Антидопинговая деятельность -** антидопинговое образование и информирование,
планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования,
управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация
анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на
получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов,
мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также
иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются
антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный
антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.
**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная
за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой
части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА -** Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является
соревновательным.
**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и
универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.
**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных
в Запрещенном списке.

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.
**Персонал спортсмена -** любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал
команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или
любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь
или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.
**РУСАДА –** Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».
**Соревновательный период -** период, начинающийся в 23:59 накануне дня
спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и
заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб,
относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее

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

**План мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Видпрограммы | Тема | Ответственный запроведениемероприятия | Срокипроведения | Рекомендации попроведениюмероприятия |
| **Этап начальной подготовки** | 1.Веселыестарты | «Честнаяигра» | Тренер  | 1-2 раза вгод | составление отчета опроведениимероприятия:сценарий/программа,фото/видео |
| 2.Теоретическое занятие | «Ценностиспорта.Честнаяигра» | Медицинский работник | 1 раз в год | Согласовать сответственным заантидопинговоеобеспечение врегионе |
| 3. Проверкалекарственныхпрепаратов | знакомство смеждународным стандартом«Запрещенныйсписок») | Тренер | 1 раз вмесяц | Научить юныхспортсменов проверятьлекарственныепрепараты черезсервисы по проверкепрепаратов в видедомашнего задания(тренер называетспортсмену 2-3лекарственныхпрепарата длясамостоятельнойпроверки дома).Сервис по проверкепрепаратов на сайтеРАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/ |
| 4.Антидопинг-вая викторина | «Играйчестно» | методист | По назначению | Проведениевикторины накрупных спортивныхмероприятиях врегионе. |
| 5. Онлайнобучение насайтеРУСАДА1 | Самостоятельная работа | Спортсмен  | 1 раз в год | Прохождение онлайнкурса – этонеотъемлемая частьсистемыантидопинговогообразования.Ссылка наобразовательныйкурс:https://newrusada.triagonal.net |
| 6.Родительскоесобрание | «Рольродителей впроцессеформированияантидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза вгод | Включить в повесткудня родительскогособрания вопрос поантидопингу.Использовать памяткидля родителей.Научить родителейпользоватьсясервисом по проверкепрепаратов на сайтеРАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/Собрания можнопроводить в онлайнформате с показомпрезентациипредоставлениекраткогоописательного отчета(независимо отформата проведенияродительскогособрания) и 2-3 фото |
|  | 7. Семинардля тренеров | «Видынарушенийантидопинговых правил»,«Роль тренераи родителей впроцессеформированияантидопинговой культуры» | Заместитель директора по УСР работе, медицинский работник | 1-2 раза вгод | Согласовать сответственным заантидопинговоеобеспечение в |
| **Тренировочный этап****(этап спортивной специализации)** | 1.Веселыестарты | «Честнаяигра» | Тренер  | 1-2 раза вгод | составление отчета опроведениимероприятия:сценарий/программа,фото/видео |
| 2.Онлайнобучение насайтеРУСАДА2 | Самостоятельная работа | Спортсмен  | 1 раз в год | Прохождение онлайнкурса – этонеотъемлемая частьсистемыантидопинговогообразования.Ссылка наобразовательныйкурс:<https://newrusada>.triagonal.net |
| 3.Антидопинговая викторина | «Играйчестно» | методист | Поназначению | Проведениевикторины накрупных спортивныхмероприятиях. |
| 4.Семинардляспортсменови тренеров | «Видынарушенийантидопинговых правил»«Проверкалекарственных средств» |  | 1-2 раза вгод | Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс поценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДАдоступен Антидопинговый онлайн-курс |
| 5.Родительское собрание | «Рольродителей впроцессеформированияантидопинговой культуры» | Тренер  | 1-2 раза вгод | Включить в повесткудня родительскогособрания вопрос поантидопингу.Использовать памяткидля родителей.Научить родителейпользоватьсясервисом по проверкепрепаратов на сайтеРАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/.Собрания можнопроводить в онлайнформате с показомпрезентации. предоставлениекраткогоописательного отчета(независимо отформата проведенияродительскогособрания) и 2-3 фото |
| **Этап совершенствования спортивного****мастерства** | 1.Онлайнобучение насайтеРУСАДА | Самостоятельная работа | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайнкурса – этонеотъемлемая частьсистемыантидопинговогообразования.Ссылка наобразовательныйкурс:https://newrusada.triagonal.net |
| 2.Семинар | «Видынарушенийантидопинговых правил»«Процедурадопингконтроля»«Подачазапроса наТИ»«СистемаАДАМС» | Методист | 1-2 раза вгод |  |

**2.8 Планы инструкторской и судейской практики.**

 Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

 Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения: - построить группу и подать основные команды в движении;

- составить конспект и провести разминку в группе;

- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;

- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера и
т.д.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие
навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по футболу;

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);

- участвовать в судействе официальных соревнований;

- судить игры в качестве судьи в поле.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются
спортсмены уровня KMC, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также
правила оценки упражнений, выполненных обучающимися. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей. Квалификационные категории спортивных судей присваиваются в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзаменов.

**Теоретические основы судейства**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема  | Краткое содержание |
| История футбола и футбольногоарбитража | Основные тенденции в развитии футбола.Особенности зарождения и развития футбола вНижегородской области.История судейства в футболе. |
| Теоретические основы судейскогомастерства.Правила игры | Изучение правил игры.Требования к единой трактовке правил. |
| Практические навыки судейскогомастерства | - изучение жестов- правила владения свистком- перемещения на поле |
| Искусство коммуникации как одиниз важнейших элементов контроляи управления игрой | Коммуникация и ее составляющие:- устное общение;- действие;- разговор, манера разговора, тон голоса, темпречи;- запрет и распоряжение;- сочувствие и понимание;- «разговор свистком»;- доверие к судье до игры, в игре и после ееокончания;- «удобный» и «неудобный» судья;- сохранение доверия;- тесты проверки судьи игроками(психологический, профессиональный,административный);- «язык» тела;- внешность (внешний вид);- поза (положение тела);- жесты. |
| - теория и практика единоборств в современном спорте;- взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил;- опасная атака соперника (критерии);- принципы, критерии и подходы к оценкеправильных и неправильных единоборств;- технический фол;- квалификация умысла (критерии); |  |
| Теория и практика единоборств всвете современных тенденций вфутболеТеория и практика единоборств всвете современных тенденций вфутболе | - грубость и агрессивность;- структура и содержание неправильноготехнического приема;- мнение судьи как решающий фактор принятиярешения;- симуляция (критерии);- мелкий («невидимый») фол;- захваты и задержки;Последовательность в принятии решений – залогуспешного управления игрой и основаподдержания авторитета судейской бригады:проблема «избирательности» судейских решений вквалификации нарушений с использованием«мелкого» фола, задержки, захвата;- профилактика нарушений;- предвидение и упреждение нарушений привведении мяча в игру со стандартных положений(последовательность действий судьи впредупреждении и упреждении нарушений;механизм взаимодействия судьи с ассистентами вэтих ситуациях);- штрафной за нарушение Правил игры;- изменения в Правилах игры;- изменения в Правилах игры (по материаламзаседания Международного Совета) |
| Тестирование | - тестирование по знанию Правил |

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП); углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС); наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

-контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

 Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

 К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических и психологических средств, то 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. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать
широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медикобиологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей
обучающихся.
***Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет
подготовки)*** - восстановление работоспособности происходит, главным образом,
естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным
возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в
игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные
процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.
***Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет
подготовки)*** - основными средствами восстановления, является рациональное построение
тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию
организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха
как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.
Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 3-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического
состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы:
внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.
***На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего
спортивного мастерства*** с ростом объема специальной физической подготовки и
количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма
спортсменов. Дополнительными средствами восстановления организма могут быть
переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование
тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности
периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо
комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические,
медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и
влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время проведения**  | **Средства восстановления** |
| После утренней тренировки | Гигиенический душ, влажные обтирания споследующим растиранием сухимполотенцем |
| После тренировочных нагрузок | Гигиенический душ, комплексы средств,рекомендуемые врачом индивидуально:- массаж, УВЧ-терапия, теплый душ- сауна, массаж |

**3. 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 испытания.

**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 и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения
не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

|  |
| --- |
| Ведение мяча с изменением направления 10 м(начиная со второго года спортивной подготовки) |
|

 | с | не более | не более |
| - | - | 8,60 | 8,80 |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м(начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | не более |
| - | - | 11,60 | 11,80 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов)(начиная со второго года спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее | не менее |
| - | - | 5 | 4 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол (футзал)» |
|  | 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)» |
|  | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
|  | Челночный бег 5x6 м  | с | не более | не более |
| 12,40 | 12,60 | 12,20 | 12,40 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 100 | 90 | 110 | 105 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,20 | 2,30 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,70 | 9,00 |
| 1.3. | Бег на 30 м  | с | не более |
| 5,40 | 5,60 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 140 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами(начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее |
| 30 | 27 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м  | с | не более |
| 2,60 | 2,80 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более |
| 7,80 | 8,00 |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10м | с | не более |
| 10,00 | 10,30 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.5. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность(начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее |

|  |
| --- |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол (футзал)» |
| Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,20 | 2,30 |
| Бег на 30 м  | с | не более |
| 5,40 | 5,60 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 140 |
| Челночный бег 3x10 м  | с | не более |
| 8,70 | 9,00 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол (футзал)» |
| Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 20 | 16 |
| Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более |
| 29,40 | 32,60 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства**

**по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 1,95 | 2,10 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,40 | 7,80 |
| 1.3. | Бег на 30 м  | с | не более |
| 4,80 | 5,00 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 215 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 35 | 27 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более |
| 2,25 | 2,40 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более |
| 7,10 | 7,30 |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м | с | не более |
| 8,50 | 8,70 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий  | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.5. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | количество попаданий  | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность | м | не менее |
| 15 | 12 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол» (футзал) |
| 3.1. | Бег на 15 м с высокого старта | с | не более |
| 2,53 | 2,80 |
| 3.2. | Бег на 30 м  | с | не более |
| 4,60 | 4,90 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 190 |
| 3.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,50 | 8,90 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол» (футзал) |
| 4.1. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 27 | 20 |
| 4.2. | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более |
| 26,00 | 28,80 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 5.1. | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» |

**4. Рабочая программа**

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

**Этап начальной подготовки**

**Основные задачи начальной подготовки.**- Сохранение и преумножение любви и тяги к футболу;
- Воспитание патриотов своего футбольного клуба (школы);
- Формирование уважительного отношения к партнерам, руководству и тренерам;
- Систематическая общевоспитательная работа;
- Взаимодействие с родителями и учителями физкультуры общеобразовательных школ, где учатся юные футболисты;
- Освоение основам техники футбола (остановке и передаче мяча, ведению и обводке, ударам по воротам, обманным движениям-финтам), а также отбору мяча, боковым перемещениям, жонглированию, дриблингу;
- Укрепление здоровья учеников, развитие общей физической подготовленности (особое внимание – координации, быстроте реагирования и передвижений);
- Формирование восприятия футбола как командной игры (из чего следует необходимость согласовывать личные интересы и действия на поле с интересами и действиями других игроков и команды в целом), не подавляя, однако, индивидуальности юного игрока, которая должна работать на благо команды;
- Формирование понимания, что успех невозможен без систематических тренировок, и освоение правильного выполнения тренировочных заданий/упражнений.
**Индивидуализация тренировочного процесса.**В ходе тренировочного занятия рекомендуется подбирать задания, учитывая
различия того или иного юного спортсмена по уровню физической, технической и
тактической подготовленности. Такая индивидуализация тренировочного процесса
позволяет готовить футболистов с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий. Во время тренировочного занятия группы спортивной подготовки рекомендуется разбивать на подгруппы в зависимости от физической подготовки и уровня умений юных спортсменов. Самобытность в юном игроке следует всемерно поощрять и развивать, не отбивая охоты искать свою оригинальность, что и заложит основы индивидуального стиля игры.
**Возрастные особенности детей 7-9 лет**В указанном возрасте значительно меняются строение и деятельность организма. Так, процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается лишь к 12-13 годам. Перестройка функций коры больших полушарий отражается на психологии детей. Они в этом возрасте очень эмоциональны, но легко поддаются внушению.
Появляется стремление проверить свои силы, добиваться тех или иных достижений.
Развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению.
Появляется критический подход к изучаемому.
**Способность к запоминанию** у детей, начиная с 7 лет, быстро растет. Причем
запоминание в этом возрасте идет не от конкретных явлений к обобщению, как у взрослых, а наоборот, от общего представления – к отдельным деталям. Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение дальнейшей жизни. У детей 7-9 лет происходят изменения в костнойсистеме,что во многом определяется характером двигательной деятельности организма. Двигательные действия оказывают большое влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы ребенка. Нужно учитывать, что позвоночник детей в этом возрасте очень податлив и подвержен искривлениям. Поэтому для детей данного возраста полезны упражнения, укрепляющие околопозвоночные мышцы.
**Мышечный аппарат** в этом возрасте развивается неравномерно: крупные мышцы
– быстрее, малые – медленнее. Следует добиваться гармонического развития всех мышц тела, избегая чрезмерной нагрузки на какую-либо одну мышечную группу. При занятиях футболом основная нагрузка приходится на нижние конечности. Тренер должен помнить, что процессы окостенения у детей еще не завершены, и нужно больше внимания уделять упражнениям, способствующим укреплению стопы. Необходим индивидуальный подход.
**Сердце ребенка** при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови у детей происходит в основном за счет усиления сердцебиения.
**Развитие дыхательных мышц** обеспечивает большую глубину дыхания и значительное увеличение легочной вентиляции, необходимой для интенсивной мышечной работы.
**Частота дыхания** в этом возрасте – в среднем 20 - вдоха/выдоха в минуту.
**Необходимо учитывать,** что сила и выносливость развиваются параллельно вместе
с развитием ребенка. **Обязательно нужно** давать упражнения для укрепления стопы (выполнять 3-5 мин). **Исключить упражнения долгого виса** (более 15 сек) и упражнения с натуживанием. Больше давать упражнений динамического характера. **Необходимо продолжать** расширять базовые двигательные возможности. Органы чувств юных футболистов обостряются, улучшается правильное предвидение поведения мяча.
**Занятия по технике** следует проводить тщательнее, чтобы быть уверенным в том,
что с самого начала будет прививаться правильное умение, переходящее затем в
правильный навык. Можно **все больше ориентировать** юных футболистов не только на правильное выполнение технического приема, но и на точность.
**Все лучше и лучше начинают понимать и запоминать** правила игры.
**К 9 годам начинают понимать** ходы соперника, а также – как открыться, как
закрыть, лучше оценивают и понимают положение партнера.
**Уменьшается время** двигательной реакции.
**Необходимо работать** над всеми видами быстроты и скорости.
Однако следует **исключить форсирование двигательной подготовки,** поскольку
организм пока неустойчив, подвергается заболеваниям и срывам, быстро наступает
утомление. У юных футболистов к этому возрасту **возрастает интерес к тренировкам,** работе над техникой и тактикой. **Приоритетными для целенаправленного воспитания** на данном этапе являются качества гибкости, ловкости и общей выносливости, координации.
**Примечание*:*** гибкость быстрее и лучше развивается у девочек, поскольку они
отличаются от мальчиков более высокой суставной подвижностью, обусловленной
большей эластичностью и растяжимостью суставных связок под воздействием эстрогенов на соединительную ткань. Однако суставная подвижность приводит к тому, что девочкам труднее длительное время сохранять статичное положение (упор), и требует аккуратного подхода к подбору упражнений и объему тренировочных нагрузок во избежание травматизма суставов.
**Внимание у детей 7-9 лет удерживается с трудом,** поэтому замечаний по технике
исполнения должно быть не более 1-2 в один «прием». Показ должен быть четким и
сопровождаться кратким объяснением. Поскольку **дети данного возраста имеют недостаточный уровень развития психомоторных функций,** необходим внимательный, индивидуальный поход к занимающимся. В данной возрастной группе чрезмерно большие объемы физических нагрузок лишь сдерживают формирование технических навыков.
**Поэтому на начальном этапе подготовки *не рекомендуется*:**1. Требовать обязательного выполнения упражнений в максимальном темпе;
2. Давать много упражнений, где приходится быстро и точно реагировать на
меняющуюся обстановку;
3. Изучать на одном занятии более двух-трех технических приемов;
4. Проводить двухсторонние игры по правилам «взрослого» футбола.
**Этап начальной подготовки делится на два периода:**1. Начальный период (7 лет);
2. Углубленный период (8-9 лет).
**Задача начального периода** – ознакомление с техническими приемами и
элементарными сведениями о тактической подготовке. Занимающимся объясняют
назначение того или иного приема и показывают его, акцентируя внимание на наиболее важных деталях. На этом этапе освоения юный футболист сам выбирает (с помощью
тренера) наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях.
**Задача углубленного периода** – расширение арсенала технических приемов с
доведением их выполнения до уровня умений. Поскольку новые двигательные навыки
возникают на базе ранее освоенных, следует обращать внимание на естественную
взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов.
На начальном этапе подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в
смешанных группах. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них
медленнее, чем у девочек. Два этих фактора и обусловливают незначительную разницу двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет,
т. е., как было сказано выше, до начала пубертатного скачка.
**Тренеру следует придерживаться такой последовательности:**1. **Демонстрация (показ), рассказ.** Дается точное терминологическое наименование действия, говорится о его назначении и месте применения в игровых условиях, объясняются принципы выполнения. Показ означает достоверное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения и сопровождаться пояснением. При этом следует обращать особое внимание на элементы, при реализации которых чаще всего совершаются ошибки.
2. **Разучивание в целом и по частям**Разучивание элемента следует начинать в целом, а затем пояснять при
необходимости отдельные детали. Нельзя игнорировать ошибки, оставляя их без
замечаний. При необходимости – давать так называемые подводящие упражнения,
наиболее эффективные перед непосредственным разучиванием того или иного
технического приема.
3. **Повторение упражнений**Наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2-3 серии по 8-10
повторений в каждой), с достаточными для отдыха интервалами.
**Планирование и содержание тренировочных занятий**Дети, впервые пришедшие на тренировку, очень хотят играть в футбол, но пока не
умеют. Поэтому основными для них на этом начальном этапе подготовки будут, во-первых, **упражнения по элементарному владению мячом,** сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки.
**Физическая подготовка
Цель:** способствование всестороннему физическому развитию и подготовленности
юных футболистов.
**Задачи:** развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость,
скоростно-силовые и др.).

**Средства:** подвижные и упрощенные спортивные игры (гандбол, лапта, баскетбол и др.), эстафеты с футбольными, теннисными, набивными, баскетбольными мячами и предметами; средства легкой атлетики, гимнастики, акробатики. Этап, предшествующий половому созреванию ребенка (7-9 лет), требует адекватного подхода к формированию тренировочной программы развития организма юного футболиста с обязательным учетом его индивидуальных особенностей, давая
возможность мальчику или девочке развиваться столько времени, сколько для этого требуется. Содержание физической подготовки на этапе начального освоения должно преследовать одну цель: разностороннее физическое развитие юного футболиста как база, которая поможет ему более эффективно и разнообразно формировать сложные действия на этапе специализированного тренинга.
**Техническая и тактическая подготовка
Цель:** ознакомление и овладение основными приемами техники игры; изучение и
овладение терминологией, используемой в футболе; овладение правилами поведения в тренировочном процессе и во время соревнований.
**Освоение:** ведения мяча различными частями и стороной стопы с различной
скоростью, в разных направлениях, ударам и остановкам (приемам) мяча различными частями и стороной стопы, обманным действиям и отбору мяча (выбиванием, блокировкой стопы, толчком в плечо), вбрасыванию мяча из-за боковой линии; перехвату мяча, ударам по мячу головой (удары в ворота, передачи мяча в движении, в опорном положении), жонглированию (ногами и головой) мячом. Для вратарей: ловля катящихся и летящих навстречу мячей; отбивание мячей кулаками (кулаком); переводы мячей, летящих на различной высоте и с различной скоростью; введение мяча в игру ногами (с земли и с рук), руками (рукой); овладение приемами игры полевого игрока.
**Тактическая подготовка**Подвижные игры, близкие по содержанию к футболу, спортивные игры (гандбол,
баскетбол) по упрощенным правилам, действия с мячом (ведение, передачи, остановки
(прием) мяча и др.) в сочетании с выполнением заданий по зрительному сигналу, передачи
мяча в парах, тройках в движении, игровые упражнения в различных неравно-численных
составах на площадках разных размеров и конфигураций, с различными задачами
атакующего или оборонительного плана, ознакомление с фазами игры (начало, развитие и
завершение атаки, действия после срыва атаки и методы ведения оборонительных акций),
участие в соревновательных играх в малых составах, на уменьшенных полях.
Умение распределять усилия в течение времени игры, проявлять характер и волю,
творчески исполнять индивидуальные тактические действия в различных ситуациях игры, эффективно исполнять технико-тактические действия.
**Игровая подготовка**Освоение подвижных игр, эстафет (умение играть, знание правил, решение задач),
игры в футбол в малых составах (в том числе в мини-футбол), соревновательных
упражнений с мячом.
**Психологическая подготовка
Цель:** формирование целеустремленности, внимания и интереса к тренировочной и
игровой деятельности, к теории футбола (в частности) и спорта (вообще).
**Основные методы:** разъяснение, убеждение, моделирование игровых ситуаций, где
необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности, способствовать
формированию неформального детского спортивного коллектива.
В этом возрасте дети неспособны к длительной концентрации внимания на чем бы
то ни было и более склонны к активным действиям, им «не сидится на месте», они не в состоянии выслушивать длинные объяснения. Поэтому на этом этапе физическая
подготовка должна быть разносторонней и носить творческий характер. Необходимо выстроить занятия так, чтобы дети стремились участвовать в интересных играх и упражнениях в большей степени, чем добиваться в них побед.
Важно, чтобы тренировочные программы, преследующие физическую
подготовленность юных футболистов, были направлены на разностороннее развитие детей.
**Теоретическая подготовка**Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях; стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики и т.д.
**Основные методы**: беседы; просмотры матчей (на стадионе и видеопросмотры), демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации.

**Общая характеристика учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном
этапе (этапе спортивной специализации)**

 ***Цель:*** овладение основами техники и тактики, физическая подготовленность.
***Задачи:***1. формирование двигательных умений;
2. оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения,
контрольное тестирование;
3. формирование способности стабильно решать двигательную задачу с осознанным
контролем действия во всех деталях целостного решения.
***Учет индивидуальных особенностей.***Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может
быть разный биологический возраст. Это необходимо учитывать при планировании
тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны
соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.
Учебно-тренировочный процесс должен строиться на основе таких закономерностей
и принципов:
***Комплексность*** – тесная взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного
процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической
подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
***Преемственность*** – последовательность изложения программного материала,
постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности.
***Вариативность*** – использование широкого и разнообразного набора физических
упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки.
***Возрастная адекватность*** – соответствие применяемых средств и методов
подготовки морфофункциональным и психическим возможностям юных спортсменов. Так, незавершенный в младшем школьном возрасте процесс формирования двигательного аппарата обуславливает необходимость осторожности при дозировании физических
нагрузок, нагрузок на выносливость, а также времени проведения отдельных занятий.
Тренеры-преподаватели готовят юных игроков к футболу, в который они будут
играть впоследствии в профессиональных командах. Поэтому наставникам необходимо предвидеть «футбол будущего» и учить подопечных нужным элементам.
Большинство теоретиков и практиков сходятся в том, что футбол со временем
становится все более скоростно-силовым, увеличивается число игровых эпизодов, в
которых игроки обрабатывают мяч в условиях жесткого сопротивления соперника.
Уменьшается время на принятие решений, возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде, а также индивидуальной игры в пределах штрафной площадки соперника. Затрудняются действия игроков в начальной фазе атаки, ибо возрастает интенсивность попыток соперника отобрать мяч уже на этом этапе. Скоростная техника чем дальше, тем больше становится основным фактором решения игровых задач, особенно удара по воротам. Следовательно, растет значение скоростной техники и физической подготовленности игроков. Особенно важны такие специальные качества, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения, взрывная сила и координация движений. При этом, хотя футбол – командная игра, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) командные задачи второстепенны. Важнее – индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. Особо востребованными оказываются те игроки, чье индивидуальное технико-тактическое мастерство позволит эффективно выполнять задачи при активном противодействии соперника. При обучении техническим приемам важно помнить, что в их основе лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема (вначале в стандартных, а потом и в усложненных условиях). При таком повторении в нервно-мышечной системе юного спортсмена (спортсменки) формируется образ технического приема: система команд центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (напряжение и расслабление в нужные моменты). Чем больше число повторений, тем прочнее образ. Перерывы между повторениями не должны быть слишком длительными, иначе образ (нервно-мышечная память) разрушается.
Тренеру-преподавателю нужно научить юного игрока соединять разные
технические приемы в связки и комбинации, необходимые для решения той или иной
игровой задачи. Матч понимается как набор игровых эпизодов, реализуемых в соответствии со стратегией, предложенной тренером-преподавателем.
***Соревновательная деятельность футболиста*** заключается в принятии игровых решений и быстрого их выполнения.
***Игровое решение футболиста*** зависит от следующих элементов:
***Мяч:*** его местонахождение; кто осуществляет владение мячом.
***Ворота:*** угроза собственным воротам со стороны соперника или, напротив, угроза
воротам соперника.
***Соперники:*** их расположение на поле; владение или не владение мячом; уровень угрозы; эффективность оборонительных или атакующих действий соперника.
***Партнеры:*** их расположение на поле; владение или не владение мячом; угроза
воротам соперника; эффективность оборонительных или атакующих действий.
Следовательно, при подборе тренировочных упражнений для комплексного
решения задач подготовки футболиста всегда необходим учет этих четырех компонентов:
**мяч, ворота, соперники, партнеры**.
**Особенности тренировки девушек (учет полового диморфизма) на
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**Мировой опыт свидетельствует, что на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах, поскольку физическая подготовленность разнополых детей не слишком различается до 12- 13 лет, то есть до начала т.н. пубертатного скачка. Хотя девочки дошкольного и младшего школьного возраста по росту, весу, быстроте и силе несколько уступают мальчикам - ровесникам, но к 10 годам эти показатели, как правило, выравниваются, что сохраняется вплоть до периода полового созревания (12-14 лет).
***Статическое равновесие*** как качество, обусловливающее ловкость, у девочек особенно интенсивно развивается с 8 до 11 лет (около 70%) и в дальнейшем мало изменяется с возрастом.
У девочек одновременно со скоростными качествами предельных величин возрастного развития достигает **силовая выносливость к работе динамического характера**. Измеренная в упражнении «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», она увеличивается у них более чем на 60%.
Особенно бурное развитие ***скоростно-силовых качеств*** (70-80%) у девочек приходится на средний школьный возраст (9-13 лет). Достигнутый уровень скоростно-силовой подготовленности сохраняется у них до конца обучения в школе, существенно не изменяясь с возрастом. Развитие скоростно-силовых качеств у мальчиков происходит более равномерно – в течение всего школьного возраста. Главное в работе тренера-преподавателя с девушками – подобрать нагрузку так, чтобы в наиболее благоприятные периоды она была оптимальной для получения учебно-тренировочного эффекта. В зависимости от периодов МЦ у своих учениц тренер-преподаватель может объединить их в соответствующие группы и дать разные по интенсивности задания. С точки зрения спортивной подготовки возраст 10-14 лет у девочек является решающим. Именно

в этот период наблюдается наибольший прирост силы, интенсивный прирост темпа движений, ловкости, быстроты, тактики, формируется спортивный характер. Чем большим объемом движений девочка овладеет в этот период, тем легче ей будут освоены тончайшие элементы спортивного мастерства.

Основные задачи на этом этапе:
• расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
• укрепление опорно-двигательного аппарата;
• развитие быстроты в различных ее проявлениях;
• содействие развитию специальной выносливости;
• формирование двигательных умений и навыков;
• индивидуализация обучения технико-тактическим приемам.
Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменок. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.
Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение максимальные группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делая более частые паузы для отдыха и обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). У девушек в силу физиологических особенностей организма напряжение и расслабление происходит быстрее, что позволяет постепенно наращивать интенсивность тренировочных занятий, в которых превалирует игровая форма. Специфика игры в футбол как командного вида спорта, особенно на начальных этапах подготовки, требует индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки. При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменкам различий в уровне их физической, технической и тактической подготовленности. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса усиливает различия между занимающимися, что позволяет готовить футболисток с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий. Тренеры-преподаватели на этом этапе должны больше индивидуализировать учебно-тренировочный процесс, что в конечном итоге заложит основы как двигательных умений, так и навыков, которые так отличают индивидуальный стиль игры признанных мастеров. Девочки постепенно изучают базовые приемы техники игры в футбол. При этом основное внимание уделяется обучению обманным действиям. Для успешного руководства процессом обучения, чтобы юная спортсменка чаще контактировала с мячом, играла обеими ногами, необходимо формировать небольшие группы с акцентом на индивидуальное технико-тактическое обучение.

В течение всего учебного сезона превалируют игровые задания с элементами соревнования, где важно обращать внимание на поощрение и поддержку. Ротация составов сохранит интерес к игре со стороны слабых игроков, ибо сильные также будут выбывать из игры.
*Основные черты девочек 10-14 лет:*• высокая двигательная активность;
• большой энтузиазм к соперничеству;
• из-за слабых мышц – проблемы с координацией;
• низкая концентрация внимания;
• сильная и некритическая ориентация на взрослых.
В этом возрасте наступает благоприятный период для обучения технике и тактике
футбола. Юные спортсменки двигаются, играют и выполняют тренировочные задания с
большим удовольствием и желанием. Для них характерны быстрые и достаточно точные
действия. Можно приступать к изучению основных приемов игры в футбол. Улучшаются
общие проявления КС, которые нужно применять в упражнениях, направленных на технико-тактическое обучение. Соревновательный характер упражнений стимулирует занимающихся к
состязательности, необходимой при дальнейшем обучении девочек командным действиям.
Занятия по развитию тех или иных координационных способностей в игровой форме – лучший способ добиться намеченных целей. Значительное место в программе подготовки должны занимать скоростно-силовые упражнения: прыжки, метания, многоскоки, быстрые спрыгивания, напрыгивания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно, 8–10 раз по 10–15 сек., в виде нескольких серий с интервалами отдыха в 2–3 мин. Надо помнить, что развитие скоростно-силовых качеств определяет перспективы многолетнего спортивного совершенствования юных футболисток. Чем больше обманных движений при разучивании – тем лучше выбрать способ контроля мяча в любом способе. Обучать финтам следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения, затем – направления ведения. Вместо касания мяча делаем выпад в сторону или через мяч – и уходим в противоположную сторону. В это обманное движение нужно вносить элемент импровизации.
**Психологические аспекты подготовки юных футболисток**Важным элементом в женском футболе является ***психологическая подготовка***. Она
воспитывает следующие качества:
• уверенность в своих силах;
• желание достижения успеха и стремление бороться до конца;
• оптимальный уровень мотивации и эмоционального возбуждения (оптимальная
боевая готовность);
• устойчивость к стресс-факторам спортивной деятельности;
• способность к психологической саморегуляции.
В зависимости от возраста и текущего этапа подготовки объем, содержание, формы
и методы психологического обеспечения в женском футболе имеют свою специфику.
На этапе спортивной специализации (возраст 10-14 лет) значение психологической
подготовки возрастает. Количество игр и соревнований на данном этапе существенно увеличивается, при этом в силу половозрастных характеристик отмечается лабильность
эмоционального состояния. Сохраняется повышенная ранимость, чувствительность, но улучшается коммуникативность, проявляется самостоятельность, уравновешенность и самоконтроль. На этом этапе большое влияние на силу мотивации оказывает деятельность тренера-преподавателя. Выбор футбола – спорта, традиционно считающегося мужским, – должен быть осознанным и самостоятельным со стороны юной спортсменки. Стереотипы о «месте и
роли женщины» не должны препятствовать спортивному развитию. Элементы когнитивного тренинга позволяют в достаточной мере сформировать развитое игровое мышление, креативность, улучшить показатели скорости обработки информации и скорость реакции.

 **Обучение футбольного вратаря (10-14 лет)
Акцент:** происходит дальнейшее обучение техническим приемам; голкипер
должен освоить школу техники игры вратаря.
**Цель:** расширение арсенала технических приемов.
**Задачи:**• овладение имитационными и подводящими упражнениями, направленными на
улучшение координационных способностей
• обучение и закрепление технических умений, в качестве основы для разнообразия
действий вратаря в будущем, которые наиболее часто применяются в игре;
• тестирование и отбор способных юных футболистов, пожелавших стать вратарем;
• воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры
вратаря (координации движений, быстроты, гибкости);
• развитие реакции на движущийся объект;
• умение ориентироваться в меняющейся обстановке игры;
• привитие навыков соревновательной деятельности.
**Характеристика юных вратарей 10-14 лет:**• улучшение координации, быстроты, выносливости и силы;
• хорошая зрительная память;
• хорошая самоуверенность;
• базовые навыки футбола;
• расширение и увеличение технических умений.
• хорошая зрительная и слуховая память;
• желание учиться;
• упорство;
• развитие соревновательного духа.
**Содержание тренировки вратаря (10-14 лет)
Акцент:** необходимо сформировать прочный двигательный навык по выполнению
уже освоенных технических приемов, понимание смысла собственных движений.
**Технико-тактическая подготовка:**• дальнейшее освоение базовых технических приемов;
• виды перемещений в воротах;
• ловля низколетящих мячей, на средней высоте, высоких (без падений);
• изучение ловли и отбивания мяча с падением;
• дальнейшее обучение игре ногами;
• ввод мяча в игру (рукой, ногой);
• выбор позиции в воротах;
• вратарь всегда должен видеть мяч, не отвлекаясь и не отворачиваясь.
**Физическая подготовка:**• улучшение координационных способностей;
• развитие общей выносливости;
• развитие специфических вратарских качеств (быстрота движений, специфических
действий, ловкость, гибкость, прыгучесть).
**Психологическая подготовка:**• воспитывать чувство уверенности и значимости в команде;
• решительность, смелость, настойчивость в достижении цели;
• объем, устойчивость и переключаемость внимания;
• способность к вероятному прогнозированию событий.
**Роль тренера-преподавателя:**• методология, обучение технике (демонстрация, внедрение, исправление);
• эмоциональное и техническое лидерство;
• организационные и коммуникативные навыки;
• обучение стимулированием;
• закладывание командного духа.
**Этапы совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства**Проводить тренировку, просто используя накопленный материал, – не тот путь,
который стоит выбрать тренеру. Необходимо постоянно совершенствоваться, расширять и
углублять знания, связанные с работой с молодыми футболистами, глубоко анализировать
новую информацию и внимательно подходить к планированию тренировочного процесса.
***Планирование тренерско-преподавательской работы*1. Анализ ситуации:** уровень подготовленности футболистов; результаты контрольных тестов; причины неудовлетворительного уровня.
**2. Текущая оценка:** результат матча как показатель того, что достигнуто в подготовке, а над чем еще предстоит работать; счет на табло – показатель, как действовала команда и отдельные линии/игроки; каков проявленный уровень технико-тактической подготовленности отдельных линий и игроков; как проявилось то, на чем работали в последнее время.
**3. Определение целей** вместе с игроками (на ближнюю, среднюю и дальнюю перспективу).
**4. Составление плана:** расписание тренировок, общее направление учебно-тренировочных занятий для группы и подгрупп, индивидуальные упражнения, необходимые уровни достижения.
**5. Планирование на неделю:** определение основной идеи каждого учебно-тренировочного дня и каждой тренировки; пристальное внимание оценке текущего уровня игры команды и каждого игрока (какие области подготовки команды требуют главного внимания, какие проблемы есть у отдельных игроков); **заканчивать каждую неделю проведением матча!
*Цели:***1. Совершенствование основных технических и тактических навыков, адаптация их к требованиям современной игры
2. Концентрация работы на специфических аспектах индивидуальной, групповой и командной тактики:
- Роли по позициям в команде
- Разделение зон ответственности
- Ориентированная на мяч оборона
- Надежное построение атаки и игра на флангах
- Контратака
- Смена направления игры
- Изменение ритма ведения игры
3. Улучшение физических кондиций с помощью мотивационных,
характерных для футбола упражнений:
- Все аспекты развития силы
- Развитие скорости
- Развитие общей и специальной выносливости
- Развитие мобильности
- Воспитание уверенности, самосознания, ответственности.
**Что следует делать тренеру-преподавателю:**1. Выявить сильные стороны и особенности каждого игрока, а затем определиться с
распределением позиций, игровым стилем и системой игры команды.
2. Помнить, что для молодых футболистов идеальным является стиль игры,
ориентированный на атаку.
3. Поощрять инициативу, использовать метод убеждения (хороший аргумент «весит» больше приказа).
4. Заинтересовать футболистов процессом более глубокого изучения тактики:
а) тренер-преподаватель анализирует игровую ситуацию, определяет проблему;
б) тренер-преподаватель прерывает упражнение/игру, разбирает ситуацию, выслушивает предлагаемые игроками альтернативные решения; после возобновления упражнения/игры футболисты должны попытаться реализовать принятое решение.
5. Систематически планировать разнообразные упражнения для подгрупп различных уровней подготовленности и размеров, нацеленных в том числе на специфические технико-тактические аспекты
6. Включать дополнительные упражнения со специальной коррекцией, постоянным увеличением продолжительности и жесткости сопротивления соперника
7. Использовать упражнения для улучшения физических кондиций, специфических для футбола:
а) упражнения с ускорениями, прыжками, бег с мячом;
б) упражнения для развития силы и подвижности;
8. Планировать уровень нагрузки с учетом физиологических возможностей каждого футболиста

и помнить, что различные упражнения требуют различного времени на восстановление; возможна гибкая замена одних упражнений на другие.
9. Использовать некоторые упражнения как составную часть предыдущих и/или последующих заданий.
10. Периодически проводить индивидуальные тренировки для отработки слабых и совершенствования сильных сторон подготовленности.
11. Проводить тренировочные игры в полном составе для отработки концепций командных и тактических систем.
12. После тренировок и игр обязательно проводить восстановительные пробежки, растяжки, а если необходимо – пробежки на выносливость
***Особенности методики***1. Повторение «школы футбола», овладение более сложными технико-тактическими
приемами и применение их в игровых условиях.
2. Наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.
3. Самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера.
4. Планирование на физическую подготовку до 15% учебного времени (при некотором преобладании специальной подготовки над общефизической).

 **Техническая подготовка.**Цель: совершенствование двигательного навыка 15-16-летний футболист уже должен овладеть техническими и тактическими основами мастерства. Компоненты этого мастерства необходимо вырабатывать в обстановке, приближенной к соревнованиям, причем тренировки должны проводиться в усложненной обстановке, в стрессовых условиях – например, когда у соперника численное превосходство. В этот период следует применять как можно большее количество различных игр и игровых упражнений с пассивным и активным сопротивлением. Таким образом,
специальный двигательный навык становится истинным техническим приемом. Сроки обучения двигательным навыкам определяются тренером в соответствии с индивидуальными способностями футболиста. Поскольку игрокам самим приходится решать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы, требуется творческий подход к анализу игровых ситуаций, самостоятельное решение задач, поиск способов и методов такого решения. Особое внимание, соответственно, следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельности как в мышлении, так и в действиях. При этом необходимо прививать вкус к
комбинационной игре. Наиболее талантливым и развитым игрокам для их дальнейшего роста необходимы занятия в сильном коллективе. Грамотное и умеренное использование юниоров во взрослых командах способствует развитию и совершенствованию таланта, не приводя при этом

к перегрузкам. Тренировки юниоров должны быть приближены к условиям соревнований, поскольку они уже могут решать достаточно сложные задачи, связанные с игрой в рамках различных систем.
**Необходимые составляющие совершенствования двигательного навыка**1. Совместно с тренером определяются сроки решения определенных задач с учетом
индивидуальных способностей футболиста.
2. Творческий подход к анализу состояния двигательного навыка каждым
занимающимся:
а) самостоятельное определение задач для решения;
б) поиск способов и методов решения задач.
3.Применение возможно большего количества игр и упражнений с пассивным и
активным сопротивлением.
4. Тренировки все больше строятся в соответствии с условиями и режимом
соревновательной деятельности.
**Технико-тактические составляющие совершенствования двигательного навыка:**5. Требовать и всячески поощрять маскировку игроками своих намерений на поле.
6. Остановка (прием) мяча на месте и в движении – с предварительным обманным маневром.
7. Не должно быть приема мяча на месте: первым же касанием – перевод мяча в нужную сторону для продолжения действий или игра в одно касание.
8. Совершенствовать умение укрывать мяч ногами и корпусом.
9. Развивать умение «скрытого паса».
10. Обводку осуществлять с помощью ложных движений (финтов).
11. Совершенствовать отбор мяча как внизу, так и в воздухе.
12. Улучшать выполнение технических приемов в движении.
13. Постоянно усложнять «связки» технических приемов.
14. Закреплять изученные навыки в условиях игры (обязательно!).
***Индивидуальная работа с футболистами***Исключительно важное значение в этот период подготовки приобретает правильно
организованная индивидуальная работа с футболистами. У каждого из них есть определенные природные задатки, которые и следует развивать в первую очередь. Другие качества, безусловно, также следует повышать до максимально высокого уровня, но не в ущерб главным.
***Типичные проблемы:***- мало времени отводится на индивидуальную работу, и по преимуществу
коллективное выполнение заданий приводит к проблеме индивидуального принятия
решений и завершения командных взаимодействий;
- выполнение двигательных действий – стереотипно.
***Что следует делать тренеру-преподавателю:***- определить оптимальный объем индивидуальной тренировочной работы до 30% от
общего объема;
- адаптировать тренировки и методики их проведения под индивидуальные нужды
каждого игрока;
- раскрепостить каждого футболиста, дать ему больше свободы в выборе
применения игровых приемов;
- объединять возможности каждого (индивидуальная тренировка – как часть
общекомандной);
- работая в группе, применять упражнения для повышения индивидуального
мастерства, исходя из позиции в командной расстановке;
- определять партнеров для взаимодействий (например, одна подгруппа выполняет
технико-тактические упражнения, другая – практическую игру).
***Отдельная индивидуальная тренировка*** – тренировка не в одиночку, а по
индивидуальному плану, с выполнением индивидуальных заданий.
Планируется как часть недельного плана всей команды, но в разное время, в один
или несколько дней, либо как ежедневное занятие до или после основной тренировки.
Включает в себя:
- отработку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в
зависимости от амплуа;
- исправление недостатков и контроль над их ликвидацией;
- индивидуальность нагрузки;
- развитие чувства самостоятельности и ответственности.
**Специфическая индивидуальная тренировка** – тренировка в подгруппах по 4-6
человек с использованием принципа групповой индивидуализации, т.е. индивидуальных
заданий нескольким футболистам, объединенным в подгруппу по целевому признаку.
Пример: подгруппа атакующих футболистов добивается умения бить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот с любого расстояния. Другая подгруппа отрабатывает точность передач различными способами, с различной траекторией и силой.
 **Тактическая подготовка.**Во всех странах с высоким уровнем развития футбола тактическая подготовка занимает ведущее место в общем комплексе подготовки футболистов. Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения. Командная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей
каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности
вести комбинационную игру. Большое внимание уделяется совершенствованию командных тактических действий на футбольном поле стандартных размеров. Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики, во многом используются уже знакомые, но требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются. Применение комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр приобретает более строгий характер. Ставится задача не только четкого выполнения заданий, но и внесения творческой составляющей в игру ради ее качественного усиления, причем в более сжатые сроки и на более высоких скоростях. Наиболее сложной задачей для тренера-преподавателя в этот период является воспитание высокой общей

и игровой дисциплины, обучение умению предвидеть развитие игровых ситуаций, быстро принимать решения, способствующие усилению командной тактики, потому что молодые футболисты еще недостаточно владеют обзором поля и игровым мышлением. Становятся очень полезными совместные тренировки со взрослыми: юниоры получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять их на практике. В учебно-тренировочном процессе особое внимание необходимо уделять такому методическому подходу, который основывается на осознании футболистом собственных действий в каждой тактической задаче (комбинации).
***Основные цели***1. Программа тактической подготовки должна научить игроков широкому диапазону возможностей индивидуальной и групповой тактики для совершенствования командных тактических взаимодействий.
2. Игроки должны быть готовы к выходу из самых затруднительных игровых ситуаций.
3. Игроки должны принимать на себя специализированные роли и позиции, предписываемые концепцией командной тактики.

В этот период необходимо уделять особое внимание развитию двигательно координационных и интеллектуальных способностей юных футболистов, а также наглядно теоретическим решениям тактических задач:
- восприятие и анализ игровой ситуации;
- мысленное решение тактической задачи и ее двигательное воплощение;
- необходимо осваивать отдельные фазы тактических действий команды –
как в обороне, атаке, так и при переходе от обороны в атаку и наоборот;
- необходимо также обучать умению изменять тактическое построение команды
(систему игры) по ходу матча – это тем более важно, поскольку все вышеперечисленное является составной частью современных тактик в футболе.
***Основные направления***- предлагать упражнения, моделирующие условия и интенсивность реального матча,
стимулирующие игроков к проявлению инициативы;
- упражнения должны быть достаточно трудными, чтобы заставлять игроков
работать;
- планировать серии упражнений с упором на одну и ту же концепцию, причем
каждое последующее должно быть сложнее и труднее предыдущего;
- включать игроков в процесс тренировки с помощью демонстрации, поправок,
вопросов и обсуждений;
- учить как можно более широкому набору тактических вариантов.
***Основные принципы тактической подготовки***1. Уделять много времени на отработку каждой технико-тактической концепции.
2. Комбинировать упражнения и тренировочные игры, делая упор на одну и ту же концепцию.
3. Все упражнения имеют матчевый характер.
4. Должны вноситься поправки в специфические игровые действия с целью их единого толкования.
5. Трудные, но соответствующие возможностям игроков задания.
6. Ориентировать футболистов на постоянную оценку расположения партнеров и игроков соперника.
7. Учить постоянно контролировать положение мяча в конкретный момент игры, оценивать направление его полета, траекторию и скорость; сначала искать возможность передать мяч вперед, а затем играть по ситуации.
8. Развивать умение анализировать складывающуюся ситуацию с тем, чтобы разгадать замысел соперника и предугадать намерения партнеров по команде.
9. Игроки должны постоянно искать возможность поставить соперника в невыгодное положение, но при этом реально оценивать ситуацию: где можно рискнуть, а где следует сыграть осторожно.
10. Творческий подход к решению тактических задач.
 **Физическая подготовка.** На данных этапах физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих. Завершение формирования организма позволяет в значительной степени приблизить подготовку юниоров к подготовке взрослых игроков, однако их функциональные возможности пока что составляют примерно лишь 70-80% возможностей взрослого. Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно. Подготовку физических кондиций следует ориентировать на игру, т.е. использовать специализированные вариации самого футбола. Периодически использовать специальные упражнения по развитию физических кондиций, но ориентированных всегда на мяч. Продолжать работу над силой, скоростью, выносливостью, скоростно-силовыми качествами, координацией. В то же время, в связи со снижением в этот возрастной период прироста показателей быстроты, ловкости, гибкости, необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств. В течение футбольного сезона игроки разного уровня подготовленности и разных возрастных категорий проводят неодинаковое количество матчей. Взрослые игроки международного уровня проводят 70-80 матчей, игроки 16-20 лет международного уровня – 60-70 матчей, менее талантливые футболисты – 30-50 матчей. Сравнивая пробегаемый километраж за один матч, специалисты установили, что центральные защитники пробегают в среднем около 8 км, крайние защитники и полузащитники – 9 км, центральные полузащитники – 11 км, нападающие – 10 км. Что касается видов перемещений, спринтерский бег используется игроками в 10%, интенсивный (от умеренного до быстрого) – в 20%, а медленный бег, бег спиной вперед и ходьба – до 70% случаев. Физическая нагрузка в целом существенна, и футболисты должны быть к ней готовы. Исходя из вышесказанного, цель правильной физической подготовки – дать возможность игроку полностью использовать технические, тактические и умственные способности как можно эффективнее и в матче, и в сезоне. При построении тренировочного процесса, связанного с развитием и совершенствованием физических качеств, очень важно регулирование физической нагрузки каждого тренировочного занятия. Тренерское мастерство выражается в том числе и в определении необходимой интенсивности и продолжительности тренировочного упражнения для каждого футболиста с учетом его уровня и амплуа.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

**по каждому этапу спортивной подготовки**

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

Виды физических упражнений для занятий по ОФП:

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

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

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

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

В парах:

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

б) и.п. – руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера: опускание и поднимание рук с сопротивлением;

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

г) передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

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

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

**Упражнения для развития прыгучести**

1. Прыжки на одной и двух ногах на матах или песке.
2. Напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку.
3. Прыжки в высоту и глубину.
4. Прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах. Расстояние между мячами 30—35 см.

Упражнения для развития прыгучести проводятся следующим образом:

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

- напрыгивание производить соревновательным методом между командами;

-прыжки через препятствия проводятся в форме эстафет.

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

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

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

Быстрота (скорость)— способность преодолевать расстояние за минимально короткое время. При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 сек.) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин.

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

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

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

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

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

- способность овладевать новыми видами движений.

**Методика развития ловкости:**

а) учить сложные в координационном отношении движения;

б) учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;

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

г) развивать чувство равновесия;

д) развивать экономичность в работе мышц.

**Упражнения для развития ловкости и быстроты:**

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

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

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

г) две команды. По сигналу спортсмены бегут к предметам (мячи, медицинболы, теннисные мячи и т.п), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.

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

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

**Упражнения для развития гибкости:**

а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;

б) повторные пружинистые наклоны в сторону;

в) использование энергии какой-либо части тела,

г) активная помощь партнеру.

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

**Выносливость**

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

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

**Координация**

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

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

Методические приемы:

а) введение необычных исходных положений;

б) зеркальное выполнений упражнений;

в) изменение скорость и темпа движений;

г) усложнение координационных движений с помощью заданий типа жонглирования;

д) изменение способа выполнения двигательного действия;

е) усложнение действий добавочными движениями и комбинирование действий в непривычных сочетаниях (перед ударом – кувырок; перепрыгивание через барьер – удар по воротам и т.п.;

ж) варьирование тактических условий (игра с разными соперниками);

з) введение дополнительных объектов действий и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (игра в 2-3 мяча, игра в четверо ворот и т.п.);

и) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (квадраты разных размеров);

к) направленное варьирование внешних отягощений;

л) использование различных материально-технических и естественных средовых условий занятий для расширения диапазона вариативных двигательных навыков (игра на разных покрытиях).

**Упражнения для развития координации:**

А. Акробатические

а) пять или шесть кувырков в группировке на определенное расстояние;

б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;

в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;

г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);

д) кувырки назад в группировке;

е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры

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

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

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

**Равновесие**

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

- статическое (микродинамическое),

- динамическое,

- балансирование без предмета или с предметом.

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

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

Упражнения для развития чувства равновесия:

а) ходьба по доске, положенной на землю;

б) ходьба по наклонной доске;

в) влезание на стул и слезание с него;

г) ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см одна от другой;

д) перешагивание с ящика на ящик (различной высоты, на различном расстоянии друг от друга);

с) ходьба по гимнастической скамейке;

ж) ходьба на четвереньках по доске, положенной на полу по гимнастической скамейке;

з) медленное, среднее, быстрое кружение на месте;

и) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий;

к) ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с перешагиванием препятствий;

л) перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле, поднятой на некоторую высоту;

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

н) ходьба по шнуру;

о) стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;

п) остановка во время бега, присед, повернуться кругом и продолжить бег;

р) во время бега, по сигналу, быстро встать на предмет (бревно, гимнастическую скамейку и т.п.), затем снова бег;

с) ходьба по доске, скамейке, руки в стороны, на ладонях мячи;

т) разойтись вдвоем на доске, скамейке;

у) медленное кружение стоя на доске, скамейке;

ф) стоять на узкой рейке, гимнастической скамей, поднимая вперед, назад, в стороны то одну, то другуюногу;

х) стоять на доске, скамейке, закрыв глаза;

ц) после бега, прыжков, приседаний сделать «ласточку»;

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

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

Элементарно-спортивные игры подразделяются на:

* Некомандные.
* Переходные к командным.
* Командные.

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

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

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

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

Основные правила проведения занятий

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.

2. Не перегружать занятие новыми упражнениями.

3. Включать в занятие ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.

4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.

5. Периодически объективно оценивать достижения спортсменов (нормативы, соревнования и т.п.).

6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

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

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

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

Центральная задача — ознакомление с техническими приемами игры в футбол.

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

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

Вспомогательные задачи:

- дать характеристику теоретической основы технических приемов;

- нацелить юных футболистов на выполнение технических приемов в условиях игровых упражнении и самой игры.

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

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

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

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

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

Учитывая, что новые двигательные навыки возникают на базе раннее освоенных, надо использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

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

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

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

1. Демонстрация (показ), рассказ.

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

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

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

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

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

3. Повторение технического приема в различных упражнениях.

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

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

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

4. Выполнение технического приема на оценку.

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

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

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

Особенно важно помнить,что количество повторений тех или иных физических упражнений, элементов техники должно быть таким, чтобы они выполнялись свободно, без лишних напряжений. При появлении хотя бы небольшой усталости, упражнение (с целью разучивания) должно быть прекращено.

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

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

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

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

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

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

**Технические приемы:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При обучении технике передвижения используют:

1. Стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки.
2. Стартовые ускорения после поворотов и прыжков.
3. Стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта, из полуприседа, сидя, из положения лежа и т.д.).
4. Бег в сочетании с прыжками.
5. Бег в сочетаниях с поворотом на 90, 180 и 360 градусов.
6. Прыжки:

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

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

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

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

1. «Ведение мяча»

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

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

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

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

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

Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге.

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

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

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

2. «Остановка мяча».

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

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

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

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

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

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

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

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

Г) Остановка мяча серединой подъема.

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

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

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

3. «Удары»

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

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

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

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

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

Следует руководствоваться основным правилом, по которому перед ударом вес тела следует перенести полностью на опорную ногу, для выполнения сильного удара обеспечить максимальную амплитуду движения стопы. Если время для осуществления удара ограниченно, то выполняют его с короткого замаха.

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

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

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

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

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

А) Удар носком

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

Б) Удар внутренней стороной стопы

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

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

В) Удар серединой подъема (прямым подъемом)

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

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

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

Г) Удар внутренней частью подъема.

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

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

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

Д) Удар внешней частью подъема

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

Е) Удар по мячу головой (с 8-9 лет).

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

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

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

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

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

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

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

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

4. «Вбрасывание мяча из-за боковой линии»

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

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

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

**3. Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки**

**Тактическая подготовка с 7 лет**

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

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

**Тактическая подготовка с 8 лет**

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

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

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

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

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

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

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

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

б) — баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам),

в) — ведение мяча с остановками по зрительному сигналу,

г) — передача мяча в парах и тройках на месте и в движении,

д) — игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар,

е) — упражнение 2x1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание),

ж) — то же с задачей закрыть игрока,

з) — упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч,

и) — игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом,

к) — игра 3x3 и 4x4 (без вратарей) на малой площадке (30x20) со взятием ворот.

Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9х9х, 11x11 проходит более успешно, если игроки уже имеют определенную теоретическую подготовленность. Теоретические занятия расширяют кругозор, позволяют лучше осваивать индивидуальные, игровые и командные тактические действия. Однако игроки должны самостоятельно решать возникшие в ходе игры тактические задачи. Поэтому тренеру-преподавателю следует чаще предлагать ребятам решать задачи в простейших, наиболее часто встречающихся игровых ситуациях, изображенных на макетах, что создает у юных футболистов образные представления, способствует закреплению пройденного материала и развитию мышления. Освоению тактики футбола помогают хорошие знания правил игры. Незнание правил часто приводит к конфликтным ситуациям на поле, что усложняет обучение тактике.

Не следует забывать, что для молодых игроков конечный результат не должен иметь первостепенного значения. Постоянные сравнения результатов отодвигают тренировку на второй план. И как следствие — нет заметного прогресса после определенного возраста, и растет травматизм.

Когда юные футболисты освоят игру в тройках, следует переходить к изучению тактики 6x6. Она требует определенного расположения игроков в зонах защиты, полузащиты, нападения, распределения обязанностей между ними, четкого взаимодействия.

Рассмотрим, как пример, тактическую схему при расположении игроков (6x6) по схеме 1x3x2. Игроки обороны располагаются треугольником, вершина которого обращена к своему защитнику. Центральный защитник (1) находится несколько сзади полузащитников (2, 3, 4), с таким расчетом, чтобы в случае необходимости подстраховать любого из них. Нападающие — правый (5) и левый (6) выдвигаются вперед и играют в основном на полуфлангах (инсайдами) и в центре, иногда, для развития атаки отходят назад.

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



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

При расположении игроков по схеме 1x2x1x2, два защитника, правый (2) и левый (4) располагаются перед своей штрафной площадью; несколько впереди по центру занимает место полузащитник (3). Нападающие (5 и 6) действуют впереди как при схеме 1x3x2. Функции защитников и полузащитников несколько изменяются.



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

При расположении игроков по схеме 1x2x2x1, зоны действия защитников (1, 2 и 4) остаются теми же, что и при схеме 1x2x1x2, а зоны действия полузащитников (3 и 6) и нападающего (5) существенно иные.



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

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



При игре 7x7 могут быть так же различные схемы взаимного расположения игроков, а значит и несколько иные обязанности, например 1x3x1x2:

Другая схема 1x3x2x1



Следующая схема 1x4x1x1



**Тактическая подготовка с 9-летнего возраста** Подготовка тактике в данном возрасте проводится с учетом следующих положений: а) Продолжение индивидуальных тактических действиям в несколько усложненных условиях; б) Изучаются простейшие групповые тактические действия (передачи мяча в парах, тройках стоя на месте; передачи в парах с продвижением по прямой и изменением направления) в) Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7на площадках не более 69x35,5 м. В тренировочных занятиях уже можно вводить командные игры с постановкой более сложных задач для их участников.

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

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

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

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

Тактическую подготовку можно условно разделить на несколько этапов.

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

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

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

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

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

В игре наиболее существенными являются взаимоотношения:

а) соревновательной борьбы,

б) игрового сотрудничества.

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

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

**1. Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**2. Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

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

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

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

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

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

**3. Техническая и тактическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Тактика нападения*.***

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

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

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

 ***Отбор мяча.***

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

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

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

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

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

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

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

 **Тактика защиты.**

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

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

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

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

 **Тренировочные игры.**

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

**Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

**3-4 годов подготовки.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

 **Тактика нападения.**

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

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

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

 **Тактика защиты.**

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

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

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

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

**Тренировочные игры.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тактика защиты.**

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

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

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

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

**Тренировочные игры.**

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

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

**1. Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Д - метод повторного выполнения статического силового упражнения.

**Основным методом является метод «А».**

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

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

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

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

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

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

К основным методам воспитания скоростно-силовых качеств относятся:

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения;

- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов;

-метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Наибольший эффект при воспитании скоростно-силовых качеств футболистов может дать комплексное использование методов максимальных усилий (штанга большого и предельного весов), повторного поднимания штанги при умеренных и небольших весах отягощения.

Метод Мх усилий для развития силы

Величина нагрузки - Мх

Кол-во повторений – 1-5 раз.

Темп упражнений - медленный, скорость движения плавная.

Отдых - более 2-х минут.

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

Наиболее эффективным средством развития «взрывной силы» ног являются многократные прыжки, соскоки и подскоки;

- прыжки и подпрыгивания на одной ноге, другой, обеих, с ноги на ногу;

- прыжки с подпрыгиванием на высоту 30—100 см на одной или на двух ногах;

- прыжки на песке, опилках, спец. травяном газоне и т.п.;

- с нагрузкой (медицинболы, пояса и т.п.);

- прыжки через препятствия;

- прыжки на склон под углом 30°, со склона под углом 5-10°;

-прыжок-соскок и подскок (без промежуточного прыжка).

Метод повторной работы (для воспитания Мх и быстрой силы) 90-100% от Мх. Три варианта:

1. Исходное отягощение допускает в серии 8 повторов. Время пауз 120". Время пауз и вес отягощений стандартны. Цель — уменьшение времени на выполнение в круге за счет быстроты выполнения серий. Получаем скоростно-силовую работу, т.е. прибавку в быстрой силе.

2. Время стандартно от 10"—15", отягощение в первом занятии 50% от Мх. Увеличиваем отягощение от 60 до 80%, а потом идем обратно (по дням занятий). Пауза между упражнениями 90"—180". Цель — увеличение числа повторов в стандартное тренировочное время.

3. Отягощение 80—90%. Затем отягощение увеличивается по 5% и через несколько занятий доводим до 100%. Количество повторений соответственно уменьшается 8- 6—4—2, затем наоборот. Пауза 80"—180".

Упражнения для развития скоростной силы:

- эстафеты с подбрасыванием и ловлей медицинболов;

- упражнения с гантелями в движении и на месте;

- упражнения с нагрузкой в руках (15—20 кг);

- бег вверх по склону в 10—20°, 3—5';

- спринтерские упражнения с медицинболами в парах со стартами, обманными движениями, изменениями направления и положений, поворотами.

- спортивные игры с контролем мяча и единоборствами,

- игра на льду.

Круговая тренировка (развитие взрывной силы)

Программа № 1

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

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

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

*1серия.*

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

*2серия.*

1. Прыжки через скамейку лицом вперед. Обратно спринт.

2. Прыжки через скамейку с ноги на ногу, обратно бег по матам с кувырками. При повторе — спринт. Отдых 3'.

*3серия.*

Груз 15—20 кг; набивные мячи.

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

Круговая тренировка (развитие скоростной силы)

Кол-во кругов — 3. Продолжительность упражнения — 30". Отдых между кругами — 1\*. Станций — 5. Темп — Мх.

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

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

Кол-во кругов — 3, продолжительность упражнения 15"—30", отдых между упражнениями — 30", отдых междусериями — 5', количество станций —11. Темп выполнения упражнений — Мх.

1. Наклоны вперед и поднимание ног в положении лежа.
2. Акробатические упражнения на матах.
3. Обманные упражнения на месте (прыжки в сторону, выпады, приседания и.п.)
4. Попеременное приседание на одной ноге.
5. Обманные движения (финты без мяча).
6. Бег на месте с подниманием колен,
7. Бег по кругу с обманными движениями,
8. Вспрыгивание на ящик (Н 60—70 см); соскок и подскок как можно выше.
9. Вис на согнутых руках на перекладине.
10. Ходьба сидя на корточках.
11. Наклоны вперед из положения лежа. К моменту окончания футбольной школы выпускники по ряду показателей должны практически достигать ypoвня игроков команды мастеров. В первую очередь это относится к скоростным и скоростно-силовым качествам.

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

Применяют эти средства в условиях, максимально приближенных к игровым.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития скорости

№ 1. Выполняется группами по 2—3 человека (рис. 1). От «А» до «а» — медленный бег — 40 метров;

От «а» до «б» — постепенное (8") ускорение;

 От «б» до «в» — максимальная скорость (8"); От «в» до «A» — до лицевой линии сброс скорости проход до «А»;

От «A» до «a» — медленный бег;

От «а,» до «б,» - ускорение (8");

 От «б » до «в.» - максимальная скорость (8 ); От «в » до «А3» - сброс скорости до лицевой линии, проход в точку «А».

Все упражнения длятся 3 минуты. Повторение 6—8 раз.

№ 2. Игрок «А» перепрыгивает через 4 барьера, обегает стойки и после рывка производит удар с линии штрафной площади по воротам. Пробив, он возвращается назад, обегает стойки, выполняет передачу на партнера «В» и делает рывок в исходную позицию (рис. 2).

№ 3. Скоростная работа.

А) в квадрате 15x15 м, 4x2 человека, в два касания, без обратных передач;

б) на 1/4 футбольного поля, в одно касание, 5x2 человека, без обратных передач;

в) на 1/2 футбольного поля, в одно касание, 6x3 человека, без обратных передач.

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

Режим «средней нагрузки» — 5 серий.

Режим «малой нагрузки» — 3 серии.

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

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

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

Однообразие в применении средств тренировки быстро утомляет спортсменов.

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

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

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

**Методы воспитания выносливости**

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

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

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

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

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

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

**При групповой тренировке:**

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

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

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

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

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

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

1. интенсивность упражнения (скорость передвижения);

2. продолжительность упражнения;

3. длительность отдыха;

4. характер отдыха;

5. число повторений отрезков дистанции.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- продолжительность выполнения упражнении - от 1 до 3 мин,

- интервал отдыха - от 30 до 90 сек.

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

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

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

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

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

**Тренировка аэробной выносливости (продолжительная)**

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

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

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

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

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

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

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

**Транзитивные методы**

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

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

**Методы целостно-приближенного моделирования.**

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

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

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

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

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

а) выполнение заведомо большого задания за минимум времени;

б) расширение соревновательной нагрузки;

в) затрудненные условия.

**Совершенствование скоростной спринтерской выносливости.**

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

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

**Характеристики, определяющие скоростную спринтерскую выносливость:**

1. Интенсивность — Мх ЧСС не всегда в работе может доходить до 190—200 уд/мин.
2. Длина отрезка от 15 до 60 м.
3. Пауза отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции — если рывок на 15 м, то время отдыха от 35 до 45 сек.; при 30 м отрезке время отдыха 70—75 сек.; при 60 м отрезке — 90—115 сек. Увеличение времени отдыха приводит к развитию скоростных качеств. ЧСС = 140 уд/мин. — перед следующим повторением ± 10 уд/мин.
4. Основной метод тренировки — повторный.
5. Кол-во повторений зависит от длины дистанции в одной серии и может быть в пределах от 4 до 10 (если на 30 м, то 6—8 повторов, если на 15 м, то 8—10 повторов).
6. Интервалы отдыха, чтобы не пропала возбудимость нервных процессов (15 м — 30 сек., 30 м — 70 сек.), между сериями отдых 7—8 мин.
7. Характер отдыха — активный, ЧСС до 140—150 уд/мин. Кол-во серий = 3

**2. Техническая подготовка.**

**Совершенствование двигательного навыка. Общие рекомендации.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженного воздействия.

**В процессе тренировки упражнения подбираются:**

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

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

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

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

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

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

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

- Как выбрать правильную защитную позицию?

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

- Каким способом отобрать мяч?

Разумеется, необходимо прививать вкус и к комбинационной игре.

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

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

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

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

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

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

Так при передвижении футболиста с мячом зрительный анализатор «пытается» как бы ослабить функции двигательного. Игрок старается больше контролировать мяч глазами и только после такого контроля выполнять двигательные действия. Про такого обычно говорят: «он не видит поля».

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

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

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

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

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

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

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

Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью и умелым владением мячом.

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

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

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

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

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

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

Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить футболиста, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединяться воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

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

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

Что же должна включать индивидуальная тренировка:

- индивидуализированность нагрузки;

- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;

- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;

- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля за их ликвидацией;

 - воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.

**Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки**

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

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

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

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

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

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

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

 **Тактическая подготовка**

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

Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения.

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

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

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

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

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

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

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

**Основные положения зонного метода обороны**

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

Если бы десять игроков попытались равномерно закрыть всю площадь футбольного поля, то каждому из них пришлось бы отвечать за 600—700 м2, в зависимости от размеров поля. При таком расположении игроков обороняющейся команды им было бы очень трудно лишить противника пространства и заставить его действовать в условиях цейтнота времени на раздумье и принятие решений, а самим осуществлять страховку друг друга.

Необходимая компактность расположения игроков, которая обеспечивает достаточную эффективность действий в обороне, предполагает ответственность одного игрока за гораздо меньшее игровое пространство — площадью приблизительно 100 м2. В таком случае десять полевых игроков в принципе могут обеспечить надежное закрытие примерно 1000 м2 поля.

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

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

В этом случае, если рассматривать построение игры с четырьмя защитниками и четырьмя полузащитниками, условная схема расположения игроков, обеспечивающая закрытие пространства порядка 1000 м2 в виде «оборонительного прямоугольника» размером примерно 30x35 м, может выглядеть следующим образом (рис. 1).

Игроки, зная свое место, в системе расположения команды, могут перемещаться все вместе в том или другом направлении по ширине и длине поля в зависимости от места нахождения мяча, когда им владеет соперник, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере свое положение относительно друг друга. «Оборонительный прямоугольник» является, таким образом, подвижным.

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



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

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

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

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

**Специфика действий игроков разных амплуа**

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

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

Крайние защитники, закрывая зоны на флангах, стремятся не пропустить соперника с мячом именно по флангу и делают все, чтобы открыть ему дорогу в направлении середины поля, где его уже ожидают полузащитники (как правило, центральные).

Вместе с тем крайние защитники должны страховать центральных защитников, смещаясь при атаке соперника по противоположному флангу ближе к середине поля [2, 5]. Необходимое расстояние нахождения крайнего защитника от центрального при его страховке варьируется в зависимости от ситуации, но приблизительно оно составляет 8—10 м.

Ключевые позиции при построении игры в обороне по зонному принципу, с использованием четырех защитников — это позиции центральных защитников. Очень важно, чтобы они обладали скоростными качествами, хорошо играли головой, а главное — умели читать игру, перехватывать в первую очередь продольные передачи, особенно короткие и длинные. При передачах мяча с фланга в «голевую» зону штрафной площади центральные защитники должны ее закрывать, контролируя при этом действия атакующих игроков [3, 4].

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

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

Например, когда мяч посылается «в недодачу» сопернику, который находится в зоне контролируемой левым центральным защитником, он должен смело выходить на перехват мяча [4], а правый центральный и левый защитники обязаны смещаться для подстраховки к месту, где в исходном положении располагался левый центральный защитник.

Взаимодействие центральных защитников и центральных полузащитников предполагает построение «квадрата», который является сердцевиной обороны. Такой «оборонительный квадрат» очень тяжело пройти сопернику в слу

компактного расположения этих игроков, которое может быть обеспечено за счет быстроты перемещений и антропометрических данных футболистов.

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

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

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

Пример командного упражнения для освоения зонного метода.

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

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

Тренер-преподаватель последовательно (не соблюдая строгой очередности) указывает ориентиры, к которым должны перемещаться десять игроков, находясь при этом в границах «обо­ронительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере свое расположение друг относительно друга. В качестве ориентиров могут использоваться флаги разных цветов, и в этом случае направление перемещения игроков задается указанием флага того или другого цвета. Может иметь место и такая организация упражнения, когда несколько помощников тренера, располагаясь в определенных местах поля, передают мяч друг другу в указанной последовательности, а игроки перемещаются в тех или других направлениях, исходя из изменения положения мяча.

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

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

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 |  август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|  |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

**5.Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

 Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

 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), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "футбол", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение № 10](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405833349/#2000) к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой ([приложение № 11](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405833349/#2100) к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Информационно - методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы, необходимые для использования в работе:

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ«О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года, **от** 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»**).**
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденный Приказом от 16.11.2022 г. № 1000 Министерством спорта Российской Федерации.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 года.
4. Программа подготовки футболистов 10-14 лет. Разработчики: компания adidas Group, Министерство спорта Российской Федерации, Российский Футбольный Союз (РФС), Немецкий Футбольный Союз (DFB).
5. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способ­ностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков, Советский спорт, 2008.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировоч­ного процесса / Ю.В. Верхошанский, Физкультура и спорт, 1985.
7. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
8. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориен­тации в виды спорта: монография / В.П. Губа, Советский спорт, 2008.
9. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дне. д-ра пед. наук / А.П. Зо­лотарев. - Краснодар, 1997.
10. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков - Омск, 1998.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев -Советский спорт, 2010.
12. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип, Советский спорт, 2007.
13. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов, Советский спорт, 2006.
14. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов - Киев: Олим­пийская литература, 2004.
15. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис. д-ра пед. наук. в виде научного доклада / А.А. Сучилин - Волгоград, 1997.
16. Тюленьков СЮ. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / СЮ. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров - Смоленск, 1997.
17. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина - М: Физкультура, образование и наука, 1999.
18. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина, 1986.
19. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов - Волгоград, 2000.
20. Юный футболист: учеб. пособ. для тренеров / под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина, Физкультура и спорт, 1983.
21. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>, Министерство спорта Саратовской области <http://www.sport.saratov.gov.ru/>
22. Официальный сайт Российского футбольного союза <http://www.rfs.ru/>