

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»**

Утверждаю



Директор

МАУДО «Спортивная школа»

С.А.Трефилов

2024 г.

Рассмотрено

на заседании педагогического совета  
МАУДО «Спортивная школа»

протокол № 1 от "30" августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА: ФУТБОЛ  
Спортивная дисциплина: МИНИ-ФУТБОЛ**

*(Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 579 от 07.07.2022 года и в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1000)*

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 7 лет и старше.**

Разработчик программы:  
тренер-преподаватель: Домарецкий Н.А.

г. Покачи, 2024

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>
Общие положения
Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения
2.2. Годовой учебно-тренировочный план
2.3. Календарный план воспитательной работы
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
2.5. Планы инструкторской и судейской практики
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
Система контроля
Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)
Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Постоянное стремление к овладению мастерством, каждодневное его совершенствование – в этом смысл спорта. Каждый вид спорта требует этого по – своему. Выбор того или иного в значительной степени зависит от особенностей организма; занятия любимым видом спорта доставляет радость, ибо они наиболее отвечают возможностям спортсмена. Успех приносит радость, а это чувство, в свою очередь, стимулирует активность и стремление к совершенствованию мастерства.

Футбол – это командно – игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);

- мгновенная реакция;

- коммуникабельность (социальный аспект);

- способность быстро принимать решения.

Эти основные качества, а также физические данные определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок. Игрок предварительно запрограммирован таким образом, что на многочисленные стрессовые ситуации на поле он будет реагировать решительно и целеустремленно, спокойно и рассудительно. Само собой разумеется, что кто-то наделён этими качествами в большей степени, а кто-то в меньшей. А как часто тренеру хотелось бы из двух разных игроков создать одного!

Хорошая игра требует максимальной и полной собранности и реакции. Без этого невозможны быстрые и решительные действия. Каждое движение является избирательным ответом на комплекс обильной информации, извлекаемой игроком из соответствующей игровой ситуации; при этом информация поступает со всех участков поля. Целенаправленная избирательность действий требует определенной внутренней подготовки. Классный игрок рационально действует в любой стрессовой ситуации.

Техника, в сущности, сводится к умению распорядиться мячом в сложной ситуации и не потерять его при проходе к воротам противника. Нет ни одного другого вида спорта, где техника движений была бы столь многообразной, как в футболе. Чем упорнее защита, тем более умелой должна быть игра с мячом. Причем столь важный игровой компонент, как техника, должен вырабатываться в стрессовых ситуациях, приближенных к игре. Игрок обязан научиться владеть мячом в самых различных условиях действий партнёров и соперников. Игрок с мячом несёт полную ответственность за сохранение мяча и за успешное развитие

атаки. Перемещаясь быстро с мячом и конструктивно, классный игрок наглядно показывает, насколько скорость в футболе зависит от быстроты восприятия и анализа обстановки, иными словами, какую определяющую и контролируемую роль в действиях футболиста играет его психика.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико – тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели тренировочных занятий в году.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Программа рассчитана для групп начальной подготовки (НП) и групп тренировочного этапа (ТГ).

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу

теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах ТГ. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает программный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- в области общей и специальной физической подготовки;
- в области избранного вида спорта футбол;
- в области освоения других видов спорта и подвижных игр;

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по мини-футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1000<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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

3. *Основными задачами* реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
  - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
  - обучение на этапах по программам спортивной подготовки;
-

- получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил и тактики ведения мяча в футболе, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- осуществление подготовки спортсменов 1 спортивного разряда, КМС, спортсменов высокой квалификации, а также подготовки резерва в сборные команды ХМАО-Югры.

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

### 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании МАУ «СШ»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3 года	7	14
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12

### **Объем Программы**

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	4,5-6	234-312
	2	6-8	312-416
	3	6-8	312-416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10-12	520-624
	2	10-12	520-624
	3	10-12	520-624
	4	12-16	624-832
	5	12-16	624-832

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.
- 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	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные учебно - тренировочные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<b>Юноши (мужчины)</b>				
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и **правилам** вида спорта «футбол»;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки-2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-3 часов.

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

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

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет
	<i>Общее количество часов в год</i>	234-312	312-416	520-624	624-832
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8
4	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29

### Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	35-36	46-62	46-62
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-
3	Спортивные соревнования	-	-	-
4	Техническая подготовка	114-149	141-190	141-190
5	<i>Тактическая, теоретическая,</i>	4-6	6-12	6-12

	<i>психологическая подготовка, из них:</i>			
	тактическая подготовка			
	теоретическая подготовка			
	психологическая подготовка			
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	-	-	-
	Инструкторская практика	-	-	-
	Судейская практика	-		
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	9-12	12-16	12-16
8	<i>Интегральная подготовка</i>	72-99	106-140	106-140
	<b>ИТОГО</b>	234-312	312-416	312-416

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	78-92	78-92	78-92	99-124	99-124
2	Специальная физическая подготовка	41-49	41-49	41-49	56-83	56-83
3	Спортивные соревнования	40-49	40-49	40-49	49-58	49-58
4	Техническая подготовка	187-230	187-230	187-230	112-149	112-149
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	40-43	40-43	40-43	70-95	70-95
	тактическая подготовка					
	теоретическая подготовка					
	психологическая подготовка					
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	10-12	10-12	10-12	18-24	18-24
	Инструкторская практика					
	Судейская практика					
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	10-12	10-12	10-12	58-83	58-83
8	<i>Интегральная</i>	114-137	114-137	114-137	162-216	162-216

	<i>подготовка</i>					
	<b>ИТОГО</b>	<b>520-624</b>	<b>520-624</b>	<b>520-624</b>	<b>624-832</b>	<b>624-832</b>

## 2.3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО»; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа.	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях	В течение года

		организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;</li> <li>- Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.</li> </ul>	В течение года
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;</li> <li>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;</li> <li>- всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)</li> </ul>	В течение года
		<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;</li> <li>- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.</li> </ul> <p>- Участие в мероприятии «Спортивная Элита»</p>	
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.	В течение года

	<p>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	
--	--	--

#### 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Раз в квартал	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Антидопинговая викторина «Играй честно»	Январь	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Февраль-март	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Информирование родителей по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Повышение уровня знаний в формировании антидопинговой культуры
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Антидопинговая викторина «Играй честно»	Январь	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Информирование родителей по вопросам антидопинговых прав спортсменов

## 2.5. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с воспитанниками тренировочных групп. Спортсмены этих групп

готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры спортсменами;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с воспитанниками младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем лицам проходящим спортивную подготовку освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе товарищеских игр совместно с тренером.
4. Судейство товарищеских игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года

	учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года

## 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья. Результаты врачебных наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача спортивной медицины Покачевской городской больницы.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания.

информацию в условиях деятельности, организовывать и перерабатывать

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	<p>Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;</li> <li>- анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;</li> <li>- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;</li> <li>- анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.</li> </ul>
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	<p>Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в Нижневарттовском медицинском диагностическом центре согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н</p>
3.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	<p>Проводится медицинскими работниками, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.</p>
4.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	<p>Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала;</li> <li>- диагностика (функциональная и лабораторная диагностика);</li> <li>- назначение лечебно-восстановительных мероприятий.</li> </ul>

5.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
6.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
7.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. Система контроля

Для оценки эффективности деятельности СШ по хоккею, осуществляющей спортивную подготовку на различных этапах, используются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки: стабильность состава занимающихся (контингента): динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов: динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями; уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта; результаты участия в спортивных соревнованиях.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по мини-футболу

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2

Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее увеличивается МПК в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. Относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинофосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

3. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;  
 соблюдать антидопинговые правила;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
 по видам спортивной подготовки.

3.1.2. 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.

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

3.3. Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой  
 является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных  
 спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Эффективная система  
 комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить  
 правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за  
 состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить  
 коррективы в учебно-тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в  
 процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими  
 относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение  
 разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные  
 спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов.  
 На учебно-тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет

принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов. В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

**Этапный контроль** направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона.

В программу этапного комплексного обследования входят:

- а) врачебные обследования;
- б) антропометрические обследования;
- в) тестирование физических качеств;
- г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

**Текущий контроль** проводится для получения информации о состоянии футболистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки. Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости футболистами учебно-тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления учебно-тренировочным процессом. В практике футбола используют все виды контроля. В современном футболе идея органического слияния контроля и учебно-тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки игроков.

Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой - повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в учебно-тренировочные планы.

С целью административного контроля – инструкторами-методистами по видам спорта, заместителем директора по спортивной работе и др. о качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели: уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;

## **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки					
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
		100	90	110	105
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол»					
Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
		2,35	2,50	2,30	2,40
Челночный бег 5*6	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 СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
		2,20	2,30
Бег на 30 м	с	5,40	5,60
		Не менее	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	140
Челночный бег 3x10	с	Не более	
		8,70	9,00
2. Нормативы технической подготовки			
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
		16	6,4
Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	Не более	
		29,40	32,60

3. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
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»

#### IV. Рабочая программа

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный учебно-тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а

затем ее снижению, поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность учебно-тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, учебно-тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны. Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе по футболу являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные и товарищеские игры, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочных сборах, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. В спортивной школе по футболу разрабатываются перспективные (на олимпийский цикл), текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы. Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки. Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов. Ежемесячному планированию (не позднее, чем за месяц до планируемого срока) подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия. Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер-

преподаватель отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей. Часть первая – подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения. Часть вторая – основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения. Часть третья – заключительная (заминка). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов. Можно использовать и более сложную структуру учебно-тренировочных занятий:

1. Разминка.

2. Обучение технике игровых приемов стандартных условиях (школа техники футбола).

3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).

4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать).

5. Игра по правилам футбола.

6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).

7. Заминка. Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей. Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих учебно-тренировочных занятиях.

#### **4.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении учебно-тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале.

4. Учебно-тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке.

5. При проведении занятий по футболу, в спортивном зале (на стадионе) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер-преподаватель и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер-преподаватель и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

*Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:*

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

*Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:*

1. Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.

2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

*Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:*

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

#### **4.2 Рекомендуемые объемы учебно- тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендации по планированию спортивных результатов занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение.

Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта. Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической учебно-тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта. Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается.

Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

#### **4.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

-отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда, кандидата в мастера спорта и более высоких результатов). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. В футболе, начиная с возраста 13 лет, можно планировать выполнение норм I спортивного разряда, для спортсменов 15 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 16 лет и старше - мастера спорта и для спортсменов 18 лет и старше - мастера спорта международного класса. Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки в футболе существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсмена в следующую группу (см. приложения №№ 5, 6 и 7 к ФССП по футболу).

#### **4.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

-проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

-соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

-личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

-стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

-объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

-способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

-степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

-возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(материал для всех этапов подготовки)

Известно, что физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он ни когда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.

Во-первых, потому, что в каждом игровом эпизоде несколько футболистов одновременно решают определенную игровую задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и игровым действиям перемещения. И если хотя бы у одного из них нет соответствующих функциональных возможностей, то решить задачу игрового эпизода не удастся. Например, игрок со слабыми физическими кондициями не успеет опередить соперника в борьбе за тактически выгодную позицию, или проиграет единоборство за мяч и т.д.

Во-вторых, потому, что в игре каждый футболист должен быстро и точно оценивать тактические ситуации, принимать точные решения и мгновенно реализовывать их. Тактическая эффективность футболистов, у которых не достаточно развита быстрота, реагирование на движущийся объект (соперник, партнер, мяч) или быстрота выбора, всегда будет низкой.

В-третьих, потому, что футбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активными парными и групповыми единоборствами. Выиграть борьбу за мяч, уйти от опасного столкновения, устоять на ногах после толчка соперника может только хорошо физически подготовленный футболист. Поэтому хорошая силовая подготовленность – неотъемлемое качество футбольного игрока.

В-четвертых, потому что в игре футболист выполняет до 100 рывков и ускорений преимущественно на отрезках от 5-20 метров. Опередить на столь короткой дистанции соперника может только игрок, обладающий хорошей взрывной силой и скоростными способностями. Высокий уровень этих качеств обеспечит выигрыш времени, и, следовательно – выигрыш пространства. Поэтому хорошая скоростно-силовая подготовленность – это так же неотъемлемое качество футбольного игрока.

В-пятых, футбольный матч длится от 91 до 99 минут (не считая перерыва). Мяч находится в игре от 56 до 64, и все это время выполняется работа, трудность которой для организма не сравнима с трудностью любого другого вида спорта. Сохранить высокую координацию движений в течение всего матча, уметь поддерживать высокую скорость рывков и ускорений с первой до последней минуты игры, не проигрывать силовые единоборства может только очень выносливый игрок. Поэтому отличная выносливость – тоже неотъемлемое качество футбольного игрока. В игре футболист должен выполнять много движений с максимальной амплитудой: удары, подкаты, финты. Они будут эффективными только тогда, когда у игрока будет хорошая гибкость. Отметим также, что хорошая гибкость – это косвенное свидетельство того, что мышцы футболиста эластичны и находятся в

отличном состоянии. Такое состояние мышц предохраняет их от травматизма. Поэтому хорошая гибкость – это тоже неотъемлемое качество футболиста. В основе эффективного выполнения технических приемов лежат процессы внутри мышечной и межмышечной координации, или координационные способности. От них зависит обучаемость игроков, особенно юных, техники футбола. Не может быть профессионального футболиста без хорошо развитых координационных способностей. Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовленность футболистов. Поэтому повышение уровня физической подготовленности – одна из важнейших задач, которую пытаются решать на тренировочных занятиях футбольных команд.

Специальная физическая подготовка реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

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

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

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

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

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

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки. Основными в футболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а также специально-подготовительные упражнения.

*Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.* По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения под уклон 3-5 градусов.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м. Бег с изменением направления до 180 градусов Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

*Упражнения для вратаря.* Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

*Для вратарей.* Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития ловкости*

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

*Для вратарей.* Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°). 31 Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

*Упражнения для развития специальной выносливости*

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи

и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей.

Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками. Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Развитие физических качеств у занимающихся в группах начальной подготовки и спортивно-оздоровительных происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

*Развитие быстроты* движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6—7 лет состав—30—35 м; число повторений прыжков 10—12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 с. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

*Развитие ловкости* помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию обучающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений. В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной и занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной мы (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение

согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры.

*Развитие гибкости* предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

*Развитие силы* предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии *выносливости* основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве. Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств. Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры. При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

### **Программа начальной подготовки.**

На этом этапе мальчики должны изучать технику игровых приемов.

#### ***Ведение мяча:***

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;

- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель; - после остановок разными способами.

***Жонглирование мячом:***

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

***Прием (остановка) мяча:***

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку

- подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

***Передачи мяча:***

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы; - головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

а) неподвижен;

б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

***Удары по мячу:***

Удары по неподвижному мячу:

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

***Удары по движущемуся мячу:***

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

***Удары после приема мяча:***

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

***Удары в затрудненных условиях:***

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

***Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.***

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

***Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).***

Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.

***Техника игры вратаря:***

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

**Программа тренировочного этапа.**

***Удары по мячу ногой:***

- удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удары перекидные (через голову противника);
- резаные удары по летящему мячу; - удары с полулета (всеми способами);
- удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

***Удары по мячу головой:***

- удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;
- удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;
- резаные удары боковой частью лба;
- удары в прыжке с падением;
- удары на точность, силу и дальность.

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:***

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- подъемом опускающегося мяча.

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

***Ведение мяча:***

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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.

***Ложные движения (финты):***

- обучение финтам.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру. Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом – финт Месхи; при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом. Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

***Отбор мяча:***

- при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом. ***Вбрасывание мяча:***

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;

- с разбега: на точность и дальность.

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

***Техника игры вратаря:***

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;

- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;

- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;

- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;

- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Тренировочные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
4	Зарождение и развитие футбола	История футбола в России.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
5	Организация и проведение соревнований	Правила игры	Учебно-тренировочный этап
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	Учебно-тренировочный этап
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-	Учебно-тренировочный этап

		тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Учебно- тренировочный этап
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Учебно- тренировочный этап

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке футболиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на футбольном поле как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих футболистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями футболистов, просматривать видеоматериал по футболу и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

### **ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) Техника в футболе – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому

тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки. Содержание программ этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег с крестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях. Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2–3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей. С учетом всего выше сказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов. Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч. Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема и особенно – на положении бьющей и опорной ног. Ниже представлено краткое описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях положительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

## ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед, вперёд, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

## **Тактика нападения**

### **Индивидуальные действия без мяча.**

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

### **Тактика защиты Индивидуальные действия.**

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Для изучения в тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Техника передвижения.**

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной 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, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Остановка мяча. Остановка 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 и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом 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 «пропуском» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой 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 катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Тактика нападения**

#### **Индивидуальные действия.**

Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным

способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять 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 (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

#### **Для изучения в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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 мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. 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 подъемом опускающегося 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 обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10 м. Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, 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 выбивания мяча ногой с земли и срук на дальность и точность. Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактика нападения Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы. Групповые действия. Уметь взаимодействовать 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. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций. Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями. Тактика защиты Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры». Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки. Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ**

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

### **Для изучения в учебно-тренировочных группах 5-го года обучения**

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника передвижения. Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой.

Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой. Совершенствовать технику 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. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча. Совершенствовать ведение мяча различными особами 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). Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр. Отбор мяча. Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Выбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой. Техника игры вратаря. Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Тактика нападения**

#### **Индивидуальные действия.**

Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах. Групповые действия. Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки. Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам. Тактика защиты Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. Групповые действия. Совершенствовать слаженность

действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороты Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ**

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

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

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Основные средства психологической подготовки спортсмена: вербальные (словесные) и комплексные. К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка. К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи. Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой.

#### **4.7 Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-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 2-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 тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-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.

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 учебно-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 с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «мин-футбол» основаны на особенностях вида спорта «мини-футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «мини-

футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

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

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

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество</b>
<b>Для спортивной дисциплины:</b>			
1.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
2.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	На тренера-преподавателя (1)
3.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
4.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
5.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5)	штук	4
6.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой	штук	4

	(2x3)		
7.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
8.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
9.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
10.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
11.	Сетка для переноса мячей	штук	На группу 2
12.	Стойка для обводки	штук	20
13.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя 1
14.	Свисток	штук	На тренера-преподавателя 1
15.	Тренажер «лесенка»	штук	На группу 2
16.	Фишка для установления размеров площадки	штук	На группу 50
17.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины:			
1	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Брюки тренировочные для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	1
Гетры футбольные	пар	На обучающегося	2	1	2	1
Костюм	штук	На	-	-	1	1

ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный		обучающег ося				
Костюм спортивный парадный	штук	На обучающег ося	-	-	-	-
Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающег ося	-	-	1	1
Перчатки футбольные для вратаря	пар	На обучающег ося	-	-	1	1
Свитер футбольный для вратаря	штук	На обучающег ося	-	-	1	1
Форма игровая (шорты и футболка)	комплек т	На обучающег ося	-	-	1	1
Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	На обучающег ося	1	1	2	1
Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	На обучающег ося	1	1	2	1
Шорты футбольные	штук	На обучающег ося	1	1	2	1
Щитки футбольные	пар	На обучающег ося	-	-	1	1
Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	На обучающег ося	-	-	1	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки-двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-трех часов.

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.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.202 №920н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191 н.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.– М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.
2. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4 – С. 37
3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
4. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10 – С.36 – 38.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
9. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов.– М.: Дрофа, 2008. – 216с.
10. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. – 532 с.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. Вузов. – М.: ФГУП «Известия», 2001. – 3-е издан, (или 1-2).
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология.– Псков: Псковская типография, 2003. – 267с.
14. Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов.– Учебное пособие. – Челябинск, 2006. – 214с.
15. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов //Теория и практика физической культуры. – 2006. – С. 35–36.
16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 808 с.
17. Пшебыльский В. Исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе на основе природосообразной стратегии организации многолетней 51 подготовки юного футболиста// Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С.8-10.

18. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
20. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. – 2006. - №8 – С. 10-21.
21. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7 – С.28-32.
22. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3 – С. 43.
23. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. – 144 с.: ил. – (Спорт в школе).

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Министерство спорта РФ -[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта -[www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
5. Федерация хоккея России -[www.fhr.ru](http://www.fhr.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).
7. Российское антидопинговое агенство: <https://rusada.ru/>

