

Управление по трудовым и социальным вопросам МО «Майминский район»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Майминского района»

Принята решением
педагогического Совета МБУ ДО
«СШ Майминского района»
от «25» 04 2023г.
протокол № 2



Утверждена приказом
Директора МБУ ДО
«СШ Майминского района»
Приказ № 90
от «28» 04 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся 7-16 лет
Срок реализации программы на этапах:
начальной подготовки – 3 года;
тренировочном этапе – 5 лет;

Авторы-составители программы:
Гавриков А.А. – тренер-преподаватель по футболу;
Ложникова Г.В. – инструктор-методист

Майма, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ:

	Общие положения	3
1.1.	Специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки	3
1.2.	Цели программы	4
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III	Система контроля	20
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	20
3.2.	Оценка результатов контроля	20
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	21
IV	Рабочая программа по виду спорта футбол	22
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	22
4.2.	Учебно-тематический план	43
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	53
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	53
VII.	Кадровые условия реализации Программы:	54
VIII.	Информационно-методические условия реализации Программы	55

3 I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1000 ¹ (далее – ФССП).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица №1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	Футбол	0010002611Я	Футбол	0010002611Я
2	Футбол	0010002611Я	Мини-футбол (футзал)	0010022811Я
3	Футбол	0010002611Я	Футбол 6х6, 7х7, 8х8	0010052811Я

Программа разработана МБУ ДО «СШ Майминского района» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденной приказом Минспорта России № 1230 от 14.12.2022, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71480).

ГТО)» и форм медицинских заключений⁴ о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1). этап начальной подготовки (далее — НП);

2). учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);

1.2. 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; подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва спортивной сборной команды Республики Алтай и сборных команд Российской Федерации; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Отдельная футбольная игра называется *матчем*. Он состоит из двух *таймов* по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут.

Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу.

Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбиравшая ворота в первом тайме.

Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов – либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон.

Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием.

В игре участвуют две команды, в каждой – от 7 до 11 человек, у каждого из которых – свое игровое амплуа.

Вратарь может играть руками в пределах штрафной площадки у своих ворот; его основной задачей является защита ворот от попадания мяча (*гола*).

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача – противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды.

Полузащитники действуют, как правило, в середине поля. Их задача – помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации.

Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача – взятие его ворот (т.е. голы).

Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится **футбольный судья** – человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам, и имеющий для этого все полномочия.

Задачи футбольного судьи – контролировать и обеспечивать:

- соблюдение правил игры;
- ход матча, его временные рамки;
- соответствие используемых в игре мячей нормативным требованиям;
- соответствие экипировки игроков нормативным требованиям;
- покидание поля травмированным игроком (если травма сопровождается кровотечением, игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено);
- отсутствие на поле посторонних лиц;
- предоставление соответствующим органам рапорта о матче, содержащего информацию о результате игры и по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до, во время и после матча.

Помощники футбольного судьи (судьи на линиях) располагаются за пределами поля. На каждый матч назначаются резервный судья и два помощника, в чьи обязанности входит сигнализировать:

- о выходе мяча за пределы поля;
- о том, какая из команд имеет право на выполнение вбрасывания, удара от ворот или углового удара;
- когда кто-то из игроков находится в положении «вне игры»;
- когда поступает просьба о замене игрока;
- о нарушениях правил футбола, которые оказались не замеченными судьей в поле;
- при выполнении 11-метрового удара – о том, покинул ли вратарь линию ворот до удара и пересек ли мяч линию ворот.

Футбольное поле

Поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника, боковая линия длиннее линии ворот. Покрытие может быть естественным или искусственным в соответствии с правилами соревнований.

Размеры стандартного поля:

Длина: минимум 90 м, максимум 120 м. Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м.

Размеры поля для игры юных футболистов.

Размер поля зависит от размера шага и дальности удара в каждой возрастной группе. Например, шаг 12-летнего ребенка составляет примерно около 80% шага взрослого, и размер поля составляет 80% от стандартного.

Таблица 2

Размеры поля для игры юных футболистов (U-10–U-14)

Возраст (% от стандартного размера)	Размер поля (в метрах)
U-14 (100%)	55 x 95
U-12 (80%)	45 x 75
U-10 (70%)	40 x 60

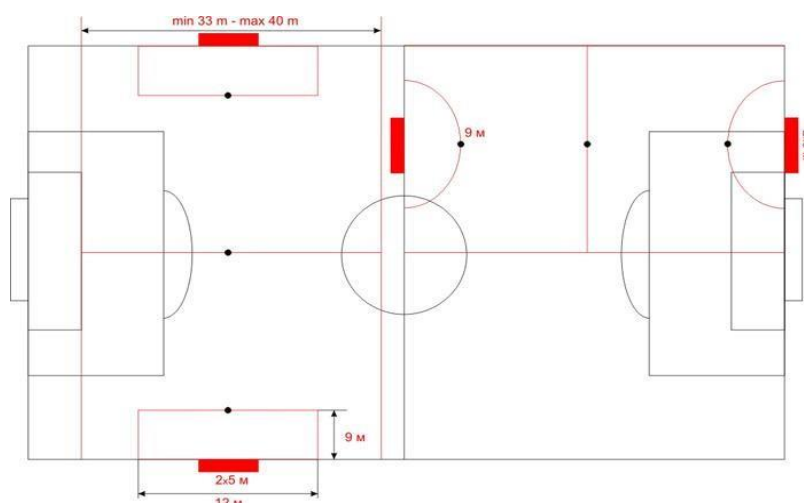


Рис. 1. Схема разметки поля

В возрасте U-10 практикуется игра от 7х7 до 9х9, с U-11 количество игроков в

команде увеличивается до 11 человек.

Правила игры на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Категории U10–U12.

Игра 6+1, 7+1, 8+1, размер поля 35-40х55-60 м, размер ворот 5х2 м, продолжительность матча 2х25 мин (перерыв 10 мин.). Мяч размера №4. Замены игроков не лимитированы. Обратные замены разрешены. Игра не прекращается при заменах. Правило офсайда осуществляется от штрафных линий поля. При передаче защитника вратарь не имеет права брать мяч руками. При ударе от ворот мяч можно ввести в игру только с земли. Обязательна игра в щитках.

Категории U13–U14.

Игра 10+1, размеры поля и ворот стандартные, продолжительность матча 2х30 мин. (перерыв 10 мин.). Мяч размера №5. Максимум 7 замен. Обратные замены не допускаются. При заменах игра прекращается. Правило офсайда действительно. Обязательна игра в щитках.

Мяч.

Размер 4. Является стандартным для мини-футбола, также предназначается для тренировок детей в возрасте 10-12 лет. В соответствии с правилами ФИФА мяч может быть изготовлен из кожи или других пригодных материалов, вес мяча – в пределах 369-425 г, а объем окружности не должен превышать 63,5 см.

Размер 5. Мяч этого размера используется во всех официальных соревнованиях под эгидой ФИФА. Его также используют юные футболисты от 12 лет и старше. Он изготовлен из кожи или другого пригодного материала, имеет окружность не менее 68 см и не более 70 см, на момент начала игры должен весить не более 450 г.

Ворота.

На линиях ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (5 м по внутреннему измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний край которой находится на высоте 2 м от грунта.

Экипировка.

Обязательными элементами экипировки футболиста являются футболка, трусы, гетры, щитки и футбольная обувь. Цвет экипировки вратарей должен отличаться от цвета экипировки остальных игроков и судьи. Игрок не должен надевать то, что может во время игры в футбол представлять опасность для него самого или других (включая ювелирные изделия).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Приложение № 1 к ФССП

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов	Возрастные границы лиц,	Наполняемость (человек)
-----------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------

	спортивной подготовки (лет)	проходящих спортивную подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта футбол и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям футболом (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп. 4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 4. (пп. 4.3. Приказа № 634)

2.2. Объем Программы

Приложение № 2 к ФССП

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248
------------------------------	---------	---------	---------	---------	---------	----------

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

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельная подготовка и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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 (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3. 7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий; не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказ № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия¹⁰ - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 5.

Приложение № 3 к ФССП

Таблица 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18	18

	специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных и всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Республики Алтай и Майминского района, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (п. 4 главы III ФССП по виду спорта).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных,

всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Республики Алтай, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий МО «Майминский район» и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п. 5 главы III ФССП по виду спорта).

Все известные соревнования составляют две группы – контрольные и основные.

Контрольные проводят для определения степени подготовленности спортсменов. По результатам таких стартов происходит оценка эффективности избранного варианта тренировки с возможной её последующей коррекцией. К числу контрольных стартов можно отнести официальные календарные соревнования и специально запланированные для своего контингента.

Основные соревнования направлены на выявление лучших личных и командных результатов. В первый год начального этапа подготовки планируют только контрольные соревнования.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 6.

Объем соревновательной деятельности

(указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

Таблица 6

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

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп. 3.4 Приказа № 634)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (приведен в таблице 7).

Таблица 7

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2-3	3	3-4	4-5
		Наполняемость групп (человек)					
		14		12		6	4
1.	Общая физическая подготовка	43	58	67-81	81-108	74-84	74-100
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	46-56	68-91	91-102	102-137
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-43	43-58	83-93	93-124
4.	Техническая подготовка	140	178	182-218	124-166	91-102	84-112
5.	Тактическая подготовка	4	6	14-16	34-45	95-100	135-200
6.	Теоретическая подготовка	6	8	10-12	14-16	18-20	22-24

7.	Психологическая подготовка	3	6	12-15	20-30	45-57	86-100
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	8-10	12-14	14-16	16-20
9.	Инструкторская практика	-	-	5-6	6-8	12-14	9-12
10.	Судейская практика	-	-	5-6	6-8	12-14	9-12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4-6	8-10	12-14	14-21
12.	Восстановительные мероприятия	8	10	10-15	30-42	44-49	49-62
13.	Интегральная подготовка	100	140	11-140	178-236	241-271	243-327
Общее количество часов в год		312	416	520-624	624-832	832-936	936-1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств баскетболистов, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером-преподавателем во время тренировочных занятий и за их рамками.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Республику, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО «СПИ Майминского района»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся.

При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему

быстро меняется, тренеру-преподавателю¹⁷ следует быть хорошо осведомленным о новых событиях в этой сфере, ссылаться в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент времени.

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

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

Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена. Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренеры-преподаватели, работающие с юными футболистами, должны проводить разъяснительную работу по ознакомлению спортсменов с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, существующих в футболе, а также включать в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей».

Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.).

План мероприятий

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Хорошие и плохие привычки	сентябрь	беседа
	Природные витамины и их польза для спортсмена	январь	дискуссия

	Почему нужны правила в спорте. Кто и как следит за их выполнением	март	диалог
	Что бывает с нарушителями правил	июнь	беседа
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Как появился допинг	сентябрь	беседа
	Как допинг влияет на здоровье?	январь	беседа
	Честный спорт: Принципы честной спортивной борьбы ("фейр плей")	март	беседа
	10 антидопинговых правил, их смысл	июнь	игра

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика регулируется прикрепленным тренером и включает в себя:

- выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку, частично передаваемых прикрепленным тренером функций по подготовке и ремонту спортивного оборудования и инвентаря, организации мест тренировочных занятий, руководству подгруппой занимающихся во время таких занятий (контроль за безопасностью действий вновь включенных в группу товарищей при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведение отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощь тренеру при организации и проведении круговой тренировки, помощь в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.);
- ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной прикрепленным тренером форме, обработку содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения;
- овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий;
- выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по футболу все более высокого уровня в разных судейских должностях.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

специализации)	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил баскетбола, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

В группы этапа начальной подготовки могут быть зачислены дети при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для тренировочных занятий футболом. Процесс спортивной подготовки предусматривает организацию систематических медицинских обследований. Это необходимо для диагностики состояния здоровья юных спортсменов и возможных негативных последствий. Организацию углубленного медицинского обследования (УМО) обеспечивает администрация МБУ ДО «СШ Майминского района». УМО осуществляется в Горно-Алтайском врачебно-физкультурном диспансере и даёт полную и всестороннюю информацию о состоянии здоровья и функционального состояния основных систем организма, проверяемых под нагрузкой. Результаты обследования регистрируются в виде допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям в журнале учета групповых занятий. Периодичность УМО два раза в год.

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; сочетание объемов общей и специальной подготовки; построение микро, мезо и макро циклов; правильное построение отдельного тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления. Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых.

Медико-биологические средства восстановления. Они занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов на начальном этапе подготовки. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна, восстановительное плавание.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1 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:

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.

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, втором и третьем году;

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

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

Приложения №№ 6-9 к ФССП и тесты

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

23

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.70	9.00

24				
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
5.2.	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 по виду спорта футбол

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

В футболе, как и в других видах спорта, действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соответственно, тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов:

Комплексность – тесная взаимосвязь всех компонентов тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Преемственность – последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;

Вариативность – использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки;

Возрастная адекватность – соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным и психическим возможностям юных спортсменов. Так, незавершенный в младшем школьном возрасте процесс формирования двигательного аппарата обуславливает необходимость осторожности при дозировании физических нагрузок, нагрузок на выносливость, а также времени проведения отдельных занятий.

Тренеры спортивных школ и организаций готовят юных игроков к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через несколько лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким окажется футбол будущего, и учить нужным элементам с детства.

Большинство теоретиков и практиков сходятся в том, что футбол постепенно становится все более скоростно-силовым, увеличивается число игровых эпизодов, в которых игроки обрабатывают мяч в условиях жесткого сопротивления футболистов соперника. Уменьшается время на принятие решений, возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде, а также индивидуальной игры в пределах штрафной площадки соперника. Затрудняются действия игроков в начальной фазе атаки, ибо возрастает число попыток соперника отобрать мяч на этом этапе. Скоростная техника «чем дальше, тем больше» становится основным фактором решения игровых задач, особенно удара по воротам.

Следовательно, растет значение²⁶ скоростной техники и физической подготовленности игроков, и особенно важны такие специальные качества, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения по полю, взрывная сила и координация движений.

При этом, хотя футбол – командная игра, на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи второстепенны. Важнее – индивидуальное освоение технических приемов и развитие координационных способностей юных футболистов. В перспективе особо востребованными окажутся те игроки, чье индивидуальное технико-тактическое мастерство позволит эффективно играть при активном противодействии соперников.

При обучении техническим приемам важно помнить, что в основе лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема (вначале в стандартных, а потом и в усложненных условиях).

При таком повторении в нервно-мышечной системе юного спортсмена (спортсменки) формируется образ технического приема: система команд центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (напряжение и расслабление в нужные моменты). Чем больше число повторений, тем прочнее образ. Перерывы между повторениями не должны быть слишком длительными, иначе образ (нервно-мышечная память) разрушается.

Тренеру нужно научить юного игрока соединять разные технические приемы в связки и комбинации, необходимые для решения той или иной игровой задачи. Матч понимается как набор игровых эпизодов, реализуемых в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных). Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры начинают освоение техническим приемам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения.

В первую очередь следует научиться **ведению мяча**, затем различным **ударам ногами и головой**, **остановкам 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 5 на 10 м и до 20 на 40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Освоение технических приемов необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети

осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления того, «чему учить и как учить», необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно – положении бьющей и опорной ног.

Ведение мяча

Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Юному игроку необходимо объяснить, что мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Для ведения мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, игрок должен наносить по нему легкие последовательные удары.

Ведение мяча – это важный технический прием, позволяющий выиграть у соперника пространство и время, создать численное преимущество, комбинировать с партнерами, наносить удар по воротам или обводить соперника для обострения игры не только в центре поля, но и в штрафной площади противника.

Остановка мяча

При выполнении этого приема необходимо быть внимательным и аккуратным, так, чтобы мяч не отскочил на неконтролируемое расстояние и не попал к противнику.

В техническом арсенале каждого футболиста должно быть несколько видов остановок мяча, и все они изучаются с раннего возраста. Тренер должен научить юных футболистов на начальном этапе **остановке мяча подошвой** – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

Удары по мячу

Удар внутренней стороной подъема

Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания удара внутренней стороной подъема, который часто используется в игре. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара по воротам противника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной подъема недостаточно сильный, но точный.

Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10-15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать

с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина подъема соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Туловище при ударе правой ногой отклоняется влево, при ударе левой ногой – вправо.

Удар носком

1. Удар применяется в сырую погоду.
2. Удар наносится по размокшему мячу.
3. При ударе по воротам с небольшого замаха.
4. При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

Обманные движения – финты

Осваивать технику выполнения финтов нужно в детские годы, с 6 до 10 лет, и в дальнейшем совершенствовать их в юношеском и юниорском возрасте. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Для того чтобы подготовить начинающих футболистов к освоению элементарных финтов с мячом, рекомендуется начинать освоение с выполнения упражнений без мяча: после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения.

Отбор мяча

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков, и выход из-под игрока.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективным, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега.

При вбрасывании с места ноги в момент замаха необходимо согнуть в коленях. Мяч следует держать так, чтобы большие пальцы соприкасались. За счет энергичного разгибания ног, сгибания туловища и движения рук, мяч вбрасывается в поле. При вбрасывании мяча с шага или с разбега футболист, подбегая к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один-два шага резко поднимает его над

головой, заносит за туловище и бросает.

В ходе тренировочного занятия рекомендуется подбирать задания, учитывая различия того или иного юного спортсмена по уровню физической, технической и тактической подготовленности. Такая индивидуализация тренировочного процесса позволяет готовить футболистов с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий. Во время тренировочного занятия группы спортивной подготовки рекомендуется разбивать на подгруппы в зависимости от физической подготовки и уровня умений юных спортсменов. Самобытность в юном игроке следует всемерно поощрять и развивать, не отбивая охоты искать свою оригинальность, что и заложит основы индивидуального стиля игры.

Этап начальной подготовки делится на два периода:

1. Начальный период (7 лет);
2. Углубленный период (8-9 лет).

Задача начального периода – ознакомление с техническими приемами и элементарными сведениями о тактической подготовке. Занимающимся объясняют назначение того или иного приема и показывают его, акцентируя внимание на наиболее важных деталях. На этом этапе освоения юный футболист сам выбирает (с помощью тренера) наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях.

Задача углубленного периода – расширение арсенала технических приемов с доведением их выполнения до уровня умений. Поскольку новые двигательные навыки возникают на базе ранее освоенных, следует обращать внимание на естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов.

На начальном этапе подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора и обуславливают незначительную разницу двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, т. е., как было сказано выше, до начала пубертатного скачка.

Тренеру следует придерживаться такой последовательности:

1. Демонстрация (показ), рассказ

Дается точное терминологическое наименование действия, говорится о его назначении и месте применения в игровых условиях, объясняются принципы выполнения. Показ означает достоверное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения и сопровождаться пояснением. При этом следует обращать особое внимание на элементы, при реализации которых чаще всего совершаются ошибки.

2. Разучивание в целом и по частям

Разучивание элемента следует начинать в целом, а затем пояснять при

необходимости отдельные детали. Нельзя игнорировать ошибки, оставляя их без замечаний. При необходимости – давать так называемые подводящие упражнения, наиболее эффективные перед непосредственным разучиванием того или иного технического приема.

3. Повторение упражнений

Наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2-3 серии по 8-10 повторений в каждой), с достаточными для отдыха интервалами.

Планирование и содержание тренировочных занятий

Дети, впервые пришедшие на тренировку, очень хотят играть в футбол, но пока не умеют. Поэтому основными для них на этом начальном этапе подготовки будут, во-первых, **упражнения по элементарному владению мячом**, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки.

Физическая подготовка

Цель: способствование всестороннему физическому развитию и подготовленности юных футболистов.

Задачи: развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, скоростно-силовые и др.).

Средства: подвижные и упрощенные спортивные игры (гандбол, лапта, баскетбол и др.), эстафеты с футбольными, теннисными, набивными, баскетбольными мячами и предметами; средства легкой атлетики, гимнастики, акробатики.

Этап, предшествующий половому созреванию ребенка (7-9 лет), требует адекватного подхода к формированию тренировочной программы развития организма юного футболиста с обязательным учетом его индивидуальных особенностей, давая возможность мальчику или девочке развиваться столько времени, сколько для этого требуется.

Содержание физической подготовки на этапе начального освоения должно преследовать одну цель: разностороннее физическое развитие юного футболиста как база, которая поможет ему более эффективно и разнообразно формировать сложные действия на этапе специализированного тренинга.

Техническая и тактическая подготовка

Цель: ознакомление и овладение основными приемами техники игры; изучение и овладение терминологией, используемой в футболе; овладение правилами поведения в тренировочном процессе и во время соревнований.

Освоение: ведения мяча различными частями и стороной стопы с различной скоростью, в разных направлениях, ударах и остановках (приемах) мяча различными частями и стороной стопы, обманным действиям и отбору мяча (выбиванием, блокировкой стопы, толчком в плечо), вбрасыванию мяча из-за боковой линии; перехвату мяча, ударам по мячу головой (удары в ворота, передачи

мяча в движении, в опорном положении), жонглированию (ногами и головой) мячом. Для вратарей: ловля катящихся и летящих навстречу мячей; отбивание мячей кулаками (кулаком); переводы мячей, летящих на различной высоте и с различной скоростью; введение мяча в игру ногами (с земли и с рук), руками (рукой); овладение приемами игры полевого игрока.

Тактическая подготовка

Подвижные игры, близкие по содержанию к футболу, спортивные игры (гандбол, баскетбол) по упрощенным правилам, действия с мячом (ведение, передачи, остановки (прием) мяча и др.) в сочетании с выполнением заданий по зрительному сигналу, передачи мяча в парах, тройках в движении, игровые упражнения в различных неравно-численных составах на площадках разных размеров и конфигураций, с различными задачами атакующего или оборонительного плана, ознакомление с фазами игры (начало, развитие и завершение атаки, действия после срыва атаки и методы ведения оборонительных акций), участие в соревновательных играх в малых составах, на уменьшенных полях.

Умение распределять усилия в течение времени игры, проявлять характер и волю, творчески исполнять индивидуальные тактические действия в различных ситуациях игры, эффективно исполнять технико-тактические действия.

Игровая подготовка

Освоение подвижных игр, эстафет (умение играть, знание правил, решение задач), игры в футбол в малых составах (в том числе в мини-футбол), соревновательных упражнений с мячом.

Психологическая подготовка

Цель: формирование целеустремленности, внимания и интереса к тренировочной и игровой деятельности, к теории футбола (в частности) и спорта (вообще).

Основные методы: разъяснение, убеждение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности, способствовать формированию неформального детского спортивного коллектива.

В этом возрасте дети неспособны к длительной концентрации внимания на чем бы то ни было и более склонны к активным действиям, им «не сидится на месте», они не в состоянии выслушивать длинные объяснения. Поэтому на этом этапе физическая подготовка должна быть разносторонней и носить творческий характер. Необходимо выстроить занятия так, чтобы дети стремились участвовать в интересных играх и упражнениях в большей степени, чем добиваться в них побед.

Важно, чтобы тренировочные программы, преследующие физическую подготовленность юных футболистов, были направлены на разностороннее развитие детей.

Теоретическая подготовка

Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий

в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях; стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики и т.д.

Основные методы: беседы; просмотры матчей (на стадионе и видеопросмотры), демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации.

План теоретической подготовки юных футболистов:

- Краткая история мирового и российского футбола.
- Правила игры в футбол.
- Общее представление об основных тактических схемах игры.
- Основы режима дня, гигиены, закаливания, правильного питания, отдыха и т.д.
- Основы самостоятельных занятий – зарядка, разминка и т.д.
- Правила поведения и безопасности на играх и тренировках.
- Разбор игр.

Всего: 42 часа (на 3 года)

Примерный план-конспект занятия (первый год обучения)

Количество занимающихся: не менее 16.

Возраст занимающихся: 7 лет.

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

Время: 1,5-2 часа.

Основная задача занятия: «Освоение техники ведения мяча ударами по нему».



Рис. 5. Ведение мяча: А. внешней и Б. внутренней частями подъёма, В. ведение внутренней стороной стопы.

Подготовительная часть

Ведение мяча ранее изученными способами на площадке 20x20 м в различном направлении, избегая столкновений.

Разминка с мячами

- Мяч в руках, поднятых вверх, сделать наклон и вернуться в исходное положение.
- Мяч в руках, поднятых вверх, наклоны в левую, правую стороны.
- Мяч в руках, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее, вытянуть левую ногу, перенести мяч правой в левую руку.

– Ноги поставить на ширину плеч, наклониться и по восьмерке провести мяч между ног.

– Подбросить мяч вверх на небольшую высоту – ударить бедром правой ноги – поймать мяч и т.д.

– То же, но левой ногой.

Несильно ударить мяч о грунт (пол) и после отскока ударить голеностопом (подъемом) вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги

– Ведение мяча на площадке 20x20 м ранее изученным способом, контролируя свой мяч, необходимо выбить мяч у любого игрока.

– Передачи мяча, любым способом, партнеру, упражнение выполнять в парах, передвигаясь на небольшой скорости.

– Игра один на один.

Основная часть

Освоение техники ведения мяча легкими ударами то правой, то левой ногой по нему. Для выполнения этого приема необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, при этом мяч должен находиться перед футболистом. Необходимо наносить легкие последовательные удары подъемом в нижнюю часть мяча.

Примерные упражнения для изучения приема:

- Ведение мяча правой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча.
- То же, но в легком беге. Ведение мяча левой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча.
- То же, но в легком беге.
- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой.
- Ведение мяча в легком беге попеременно то правой, то левой ногой.
- Ведение мяча правой ногой, с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.
- Ведение мяча левой ногой, с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.
- Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой, с последующим ударом в маленькие ворота.
- Игра 2 против 2 на маленькой площадке (15x15 м).
- Жонглирование головой.
- Удары по катящемуся навстречу мячу с 15 м по воротам.
- Игра 4x4 на площадке 25x25 м. с неограниченным числом касаний.
- Игра 3x3 на площадке 20x20 с воротами без вратарей.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

Примерный план-конспект занятия (второй год обучения)

Количество занимающихся: не менее 16.

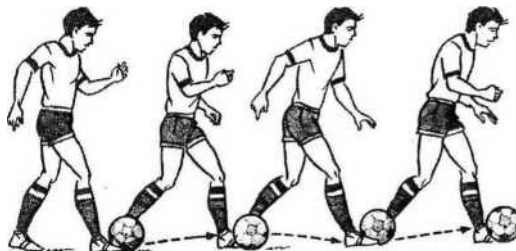
Возраст занимающихся: 8 лет.

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

Время: 2 часа.

Основная задача занятия: «Освоение техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы».

Ведение мяча (или дриблинг) широко используется игроками в современном футболе.



Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, когда партнеры закрыты, некому отдать пас или сделать нацеленную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы, а иногда носком.

Игрок наносит несильные удары (толчки) по мячу одной или попеременно обеими ногами. Чтобы мяч находился под контролем, ему необходимо придавать обратное вращение. Для этого наносятся удары (толчки) в нижнюю часть мяча.



Рис. 7

Голова при ведении мяча должна быть приподнятой, чтобы видеть игровую ситуацию, в которой находятся игроки противника и футболисты своей команды.

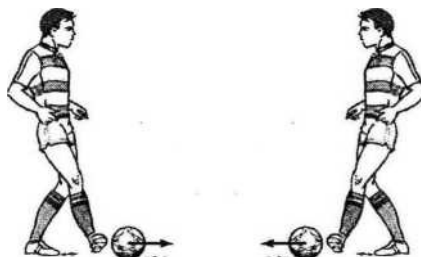


Рис. 8

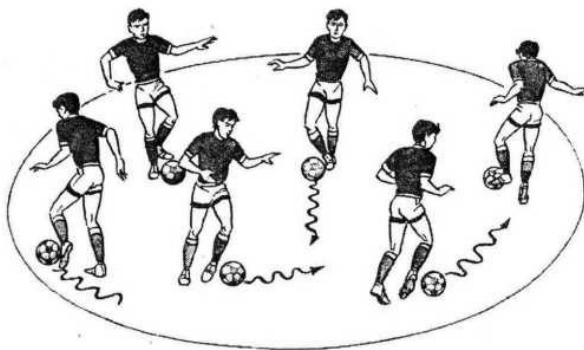
Необходимо быть внимательным, мяч не следует далеко отпускать от себя, так как противник получит возможность отобрать или выбить его, и тем самым

сорвать атаку. Желательно мяч вести дальней ногой от противника.



Рис. 9

Сначала юных футболистов необходимо обучать приему, имеющему наибольшее применение в игре: ведение внешней частью подъема. После этого переходить к освоению техники ведения внутренней частью подъема и, наконец, к попеременному применению этих приемов.

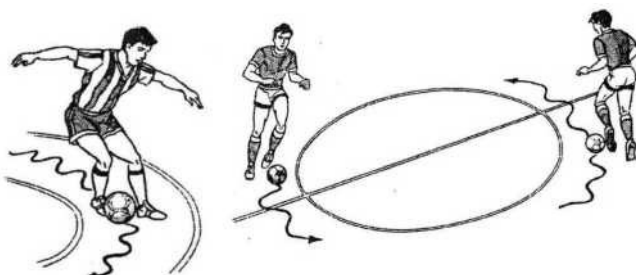


Подготовительная часть

Примерные упражнения и последовательность освоения.

Разминка

- Ведение мяча внешней и внутренней стороной подъема, попеременно правой и левой ногой, в ходьбе.
- То же самое, в медленном беге, в каждом шаге касаться мяча ногой.
- То же самое, но мяч вести между стоек, зигзагообразно.
- Ведение мяча по кругу – диаметром 5-6 метров. По часовой стрелке – ведение внутренней стороной подъема, а против хода часовой стрелки – внешней стороной подъема.



- Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с

поднятой головой.

Рекомендация: как только тренер видит, что у детей возникает апатия к ведению, следует чередовать упражнения по ведению мяча с жонглированием, передачами, играми и т.п.

Основная часть

- Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8-10 метров, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 метра, ширина 3-5 метров). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.
- Ведение мяча внутренней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку», и удар по воротам внутренней стороной подъема.
- Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку», и удар по воротам внешней стороной подъема.
- Ведение мяча внутренней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.
- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.
- Жонглирование различными способами: головой, бедром, стопой.
- Квадрат 4х4 на площадке 20х20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.

Эстафета в колоннах из 4 футболистов.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом

Примерный план-конспект занятия (третий год обучения)

Количество занимающихся: 16.

Возраст занимающихся: 9 лет.

Инвентарь: мячи № 3-4, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки.

Время: 2 часа.

Основная задача занятия: Освоение техники финта «Проброс мяча мимо соперника».

Финт «Проброс мяча мимо соперника» выполняется на скорости с целью обойти соперника, стоящего на пути игрока с мячом. Сближаясь с противником, футболист направляет мяч мимо него справа (слева), а сам, оббежав его слева (справа), подхватывает мяч у него за спиной, продвигается вперед на скорости для решения следующей по ситуации технико-тактической задачи.

Подготовительная часть

Ведение мяча различными способами на площадке 40х20 м (внешней,

внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загромождая мяч корпусом от «противника»).

Разминочные упражнения с футбольным мячом:

- Поднять мяч вверх, вытянуть руки вверх, встать на носки ног.
- Мяч в руках – боковые наклоны вправо, влево.
- Маховые движения попеременно правой, левой ногой – мяч передать с одной руки на другую под вытянутой ногой.
- Провести мяч между широко расставленных ног по «восьмерке».
- Мяч в руках перед собой (руки вытянуты вперед – вверх – мах правой, левой ногой, касаться стопой мяча при выполнении махов).
- Положить мяч на газон: прыжки через мяч вперед – назад и вправо – влево.
- Жонглирование в парах (головой, бедром, голеностопами).

Рывки с мячом из различных исходных положений: послать мяч вперед на 5 м

- старт к мячу; сидя спиной к старту, бросить мяч за голову – старт к мячу; лежа, покатыть мяч руками вперед на 5 м – встать – старт к мячу.

Основная часть

- Ручной мяч 8х8 на площадке 40х20 м, передавать мяч ударом ногой, головой.
- Упражнения для обучения технике финта «проброс мяча мимо соперника»:

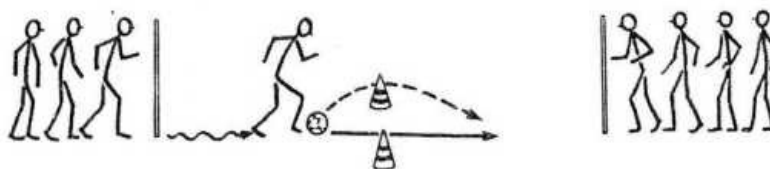


Рис. 12

Игроки стоят в 1,5-2 м от стойки. Мягко послать мяч внешней частью подъема правой ноги от стойки, обежать стойку слева, остановить мяч. Послать мяч слева от стойки и обежать стойку справа и т.д. Вести мяч 2-3 м, перед стойкой послать мяч в правую сторону, обежать с левой стороны – остановить мяч и выполнить это же упражнение в обратную сторону.

Упражнение выполнить в парах – ведение мяча 3-4 метра к пассивному противнику, пробросить мяч вправо, обежать соперника влево, потом пробросить мяч влево, обежать соперника вправо.

Игроки располагаются в двух колоннах по 4, стоящих напротив на расстоянии 10-12 метров. Между ними в середине – стойка. Задания: ведение мяча, пробросить мяч вправо-влево, обежать стойку влево-вправо, принять мяч и нанести удар по воротам. Партнер из другой четверки останавливает мяч. После остановки –

ведение мяча, пасует мяч вправо (влево)³⁸ от стойки, обегает влево (вправо) от стойки, в завершение – удар по воротам.

Футболисты, выполнившие упражнение, жонглируют мячом в движении.

Игра 4х4 на площадке 40х20 м в двое ворот; во время игры почаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

В завершении этапа начальной подготовки (9 лет) акцент в освоении смещается на расширение числа освоенных футбольных приемов: удара по мячу и способам его остановки, овладение простыми обманными движениями (финтами). Вместе с тем сохраняется в большом объеме освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижных игр, ориентированных на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В этом возрасте **соревновательный характер упражнений** стимулирует занимающихся к состязательности, когда у победителя проявляются лидерские качества, так необходимые в дальнейшем обучении командным действиям. Занятия по развитию тех или иных координационных способностей в игровой форме – лучший способ добиться намеченных целей.

В течение всего периода превалируют игровые задания с элементами соревнования, где важно обращать внимание на поощрение и поддержку. Ротация составов сохранит интерес к игре со стороны слабых игроков, ибо сильные также будут выбывать из игры.

Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение максимальные группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делая более частые паузы для отдыха и обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). У девочек в силу физиологических особенностей организма напряжение и расслабление происходят быстрее, что позволяет постепенно наращивать интенсивность тренировочных занятий, в которых превалирует игровая форма.

В программе подготовки должны использоваться скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно, 8-10 раз по 10-15 секунд, в виде нескольких серий с интервалами отдыха в 2-3 минуты. Надо помнить, что развитие скоростно-силовых качеств будет

в дальнейшем определять перспективы многолетнего спортивного совершенствования юных футболистов.

На этом этапе **продолжается развитие «чувства мяча»** с помощью различных упражнений, которые расширяют арсенал технических приемов владения мячом.

Техническая подготовка **Техника перемещений и бега**

Перемещения и бег в футболе имеют свою специфику, поэтому в процессе обучения необходимо использовать упражнения, содержащие специализированные виды перемещений и бега:

- ходьба;
- бег трусцой;
- боковые перемещения;
- ускорения;
- разного рода рывки с изменением направления движения и резкими остановками.

Очень важна коррекция подъема бедра при беге, постановка стопы на поверхность футбольного поля, коррекция длины шага и работы рук.

Пример упражнения:

- катание мяча подошвой вперед-назад, правой и левой ногой поочередно;
- то же, но из стороны в сторону;
- посыл мяча легким ударом внутренней частью стопы от правой ноги к левой и обратно (на месте и в движении вперед-назад, вправо-влево, с увеличением скорости посыл от ноги к ноге и движения в разные стороны);
- то же, но посыл мяча от стопы к стопе внутренней частью подъема.

Упражнение для корректировки длины шага при беге и повороте:

На некотором расстоянии от старта (по усмотрению тренера) поставлен конус; по сигналу игрок должен быстро переместиться к конусу, обвести его и вернуться обратно. Упражнение можно проводить в виде соревнования. Обязательно включить повороты в обе стороны. Следует обращать внимание юных футболистов на постановку правой или левой ноги в момент поворота: если игрок, двигаясь к конусу, использует длинный шаг, то, готовясь к повороту, он должен укоротить длину шага, чтобы облегчить выполнение поворота, однако не должен останавливаться, и в точке поворота не должно быть паузы.

Техника ведения

Для обучения ведению необходимы упражнения, сочетающие и бег, и ходьбу с изменением скорости, ритма и направления движения.

Следует обратить внимание при ведении на длинной дистанции на возможность посыл мяча несколько дальше от ведущего, чем тогда, когда рядом

соперник. Учесть, что частые удары по мячу при ведении снижают скорость перемещения.

Обучать ведению носком, средней, внутренней и внешней частями подъема по прямой, по дуге, по кругу, зигзагообразно.

При различных способах ведения тренеру необходимо обращать внимание как на качество ведения, так и на положение головы ведущего – чтобы футболисты привыкали, одновременно с ведением мяча, и к контролю игрового пространства.

Пример упражнения:

- квадрат 20х20 м;
- две группы напротив друг друга – с мячами;
- одновременное ведение мяча от своей линии до противоположной;
- тренер должен корректировать проход соперников мимо друг друга с переводом мяча под дальнюю ногу; достигнув противоположной линии, игроки должны развернуться, переведя мяч подошвой под себя, и вернуться в исходную позицию;
- обращать внимание игроков на визуальный контроль мяча, партнеров и соперников при прохождении дистанции;
- предложить пройти дистанцию по одному, но максимально быстро; то же, но в парах, то же, но всей группой.

Дриблинг

- дриблинг предполагает как уверенный контроль мяча с ведением, так и возможность обводки соперника;
- важно умение вести мяч любой ногой, работая как серединой подъема, так и внутренней или внешней его частью;
- при изменении направления движения необходима быстрая работа стопами ног;
- в дриблинге руки нужно держать пошире, чтобы лучше удерживать равновесие и блокировать соперника;
- голову необходимо держать выше, контролируя игровое пространство;
- в собственной зоне обороны необходимо избегать дриблинга;
- в средней зоне можно использовать дриблинг для обыгрыша соперника, удержания мяча в команде для сохранения инициативы и в случае, если нет достаточно хороших адресов для передачи;
- в зоне атаки отличный вариант – использовать «взрывной» дриблинг.

Упражнение

Площадка 18х30 м разделена на три зоны. В 1-й зоне – три игрока соперника, во 2-й – два, в 3-й – один. Задача ведущих – пройти три зоны без потери мяча. Задача соперника – выбить мяч у входящих в зоны. В первую зону могут войти сразу трое ведущих. Если у игрока выбили мяч, он входит в игру снова со старта.

Пас/передача

Важный компонент футбола, своего рода «язык игры» – пас на небольшое расстояние. Производится он чаще всего внутренней стороной стопы.

Передача на большое расстояние чаще всего осуществляется внутренней частью подъема, при этом тело игрока несколько отклоняется назад при непосредственном ударе по мячу.

С 8 лет уже можно обучать делать пасы внешней частью подъема. При пасах и передачах важно научить футболистов учитывать следующее:

- своевременность;
 - способ выполнения;
 - скорость и точность паса и передачи;
- сокрытие намерения перед исполнением (так называемый «скрытый пас»)

Упражнение

В треугольнике (расстояние определяет тренер) пас и прием осуществляются при взаимодействии одним мячом. Затем – то же, но двумя мячами; смена направления; менять пасующие и принимающие поверхности голеностопа и т.п.

Прием/остановка мяча

Одни из видов контроля мяча. Необходимо обучить юных футболистов приему мяча в одно касание с выводом мяча в положение, позволяющее тут же приступить к последующим действиям.

Очень важно научить выбирать принимающую мяч поверхность еще до непосредственного приема, а также степень усилия приема, чтобы избежать отскока. Так же важно научить в момент приема и перевода укрыть мяч корпусом под дальнюю от соперника ногу.

Качество освоения во многом зависит от умения тренера продемонстрировать правильные действия при приеме мяча серединой подъема, внутренней и внешней его частью, внутренней стороной стопы, бедром правой и левой ноги.

При освоении необходимо постепенно усложнять условия выполнения приема, в том числе при близком расположении соперника.

Важно при освоении изменять угол передачи мяча для приема и остановки, учить футболистов использовать различные принимающие поверхности.

Упражнение

В парах (мяч на пару) первый делает пас или наброс мяча, второй принимает мяч различными способами с уступающим движением в момент приема. Следует менять расстояние от пасующего, траекторию паса или наброса, скорость, угол паса и т.п.

Обманные действия и финты

Немалое внимание уделяется освоению обманным действиям. Для успешного

руководства процессом освоения, чтобы они чаще контактировали с мячом, играли обеими ногами, необходимо **формировать небольшие группы** с акцентом на индивидуальное технико-тактическое освоение.

Чем больше обманных движений при разучивании – тем лучше выбрать способ контроля мяча в любом способе. **Обучать финтам ногами** следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения, затем – направления ведения. Вместо касания мяча делаем выпад в сторону или через мяч – и уходим в противоположную сторону. В это обманное движение нужно вносить элемент импровизации.

В арсенале юного футболиста должны быть как минимум основные финты:

- **финт уходом** основан на принципе неожиданного и быстрого направления движения;
- **уход выпадом** – игрок, ведущий мяч, показывает выпад в одну сторону, а уходит с мячом в другую;
- **уход с переносом ноги через мяч** – применяется преимущественно при атаке сзади;
- **финт ударом по мячу ногой** можно использовать как во время ведения, так и предварительно, при передаче мяча партнеру или ударе по воротам.

Отбор мяча

Параллельно с освоением ложным движениям и финтам необходимо постепенно обучать юных футболистов отбору мяча.

Отбор осуществляется чаще всего в момент приема мяча соперником при незначительном отскоке мяча от принимающей поверхности. **Атаковать соперника** с целью отбора можно и тогда, когда соперник несколько отпустит мяч от себя во время ведения.

Вначале осваивают отбор мяча ударом (часто – носком стопы) или остановкой ногой, когда нога ставится поперек направлению ведения. **Затем** можно перейти к освоению отпора в выпаде, а с 10 лет – к отстранению соперника от мяча корпусом (толчком плеча).

Отбор в выпаде позволяет опередить соперника и произвести отбор с расстояния 1,5-2 м, применяя при этом носок выбивающей ноги.

Упражнение

Прямоугольник 10х20 м. Двое стоят за лицевой линией, между ними – тренер с мячом. Тренер неожиданно посылает мяч вперед, игроки быстро выбегают, стараются забрать мяч под контроль и завести его за противоположную лицевую линию. Кто это сделал – получает очко, а тот, кто сумеет еще и сделать обратную передачу тренеру, – 3 очка.

Удары

Это наиболее важные технические приемы из числа атакующих действий с мячом. **Всегда** когда возникает возможность для нанесения удара по воротам, ее надо обязательно использовать. **Игроки должны уметь** выполнять удары различными по технике исполнения способами вне зависимости от занимаемых позиций в команде. **В тренировках должно отводиться достаточно времени** и затрачиваться достаточно усилий для освоения техники ударов по воротам из различных позиций. В сложной обстановке скученности в штрафной площадке соперника важно оценить собственное положение по отношению к створу ворот и соответственно этому понять расположение вратаря.

При освоении и использовании различных способов ударов тренеру не стоит жестко регламентировать футболиста на обязательную схему «эталонного» движения. Надо так скорректировать выполнение удара, чтобы это не только не мешало, но и помогало освоить свой собственный стиль.

Способы ударов:

- внутренней стороной стопы;
- серединой подъема;
- внутренней частью подъема;
- внешней частью подъема.

Упражнение

Игроки в парах медленно бегут по центральному кругу. Тренер посылает мяч в сторону ворот, ближайшая пара стартует и пытается овладеть мячом. Владеющий старается добить, а партнер – помешать.

Введение мяча из-за боковой линии

Введение можно осуществлять как броском двумя руками из-за головы с места, так и с шага или небольшого разбега. Исходное положение – футболист с мячом в руках находится за линией вбрасывания. Ноги – на ширине плеч, или одна нога чуть впереди другой. Рабочая фаза – руки с мячом поднимаются вверх и отводятся за голову; корпус чуть отклоняется назад; ноги слегка сгибаются в коленях. Производится резкое бросковое движение обеими руками вперед, одновременно выпрямляются корпус тела и ноги, мяч выпускается из рук. Заключительная фаза – в момент выпуска мяча из рук корпус тела и руки продолжают движение. Из-за большого инерционного движения возможно падение игрока – с амортизацией руками при приземлении.

Тактическая подготовка

Тактика – взаимодействие игроков по определенному плану. Цель тактической подготовки – дать новичку-футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Для решения различных тактических задач тренеру следует чаще предлагать футболистам решать эти задачи в простейших, наиболее часто встречающихся игровых ситуациях, используя уже освоенные технические приемы.

Тренерская задача – развить способность футболистов находить верные решения, правильно тактически выстраивать их; с первых же занятий **воспитывать самостоятельность**, быстроту ориентировки, творческую активность, используя упражнения, в которых игроки вынуждены осмысливать обстановку, принимать самостоятельные решения.

Следует обратить внимание на упражнения, решение которых допускает несколько вариантов. Сначала осваиваются основные части тактического взаимодействия, затем они соединяются в цепочку для закрепления и совершенствования тактических действий.

Методы освоения тактики:

- многократное повторение упражнения;
- демонстрация и видеопокказ;
- словесный рассказ;
- анализ игроком своих действий, а также действий партнеров по линии, команды в целом и соперника.

Средства взаимодействия

- взаимодействие двух, трех и более игроков: без смены мест, без соперника, со сменой мест;
- то же, но с условным соперником;
- то же, но с соперником, оказывающим сопротивление;
- то же, но с усложненным заданием (ограничение касаний, времени владения мячом, изменение размеров площадки и т.д.).

Игра 2х2 является идеальной для 7-8 летних футболистов, в которой они осваивают не только технические, но и тактические умения, поскольку происходит много контактов как с мячом, так и с партнерами и соперниками. В игре игрок без мяча оценивает положение владеющего мячом партнера и приближается к нему с целью поддержки, тем самым давая партнеру возможность воспользоваться возможностью взаимодействия или начать обводку соперника. Игрок с мячом также оценивает ситуацию и имеет возможность выбрать вариант – действовать одному или осуществить передачу партнеру.

Чтобы приобщить юного футболиста к связи с партнером, необходимо информировать его о том, что за каждым игровым амплуа (защитник, полузащитник, нападающий, вратарь) нужно видеть целостность, слагаемую из функций игроков. Важно научить играющих находиться на определенных местах и действовать на ограниченной площади футбольного пространства.

Тактическая подготовка в период ⁴⁵8-9 лет:

- освоение как можно более широкого набора тактических взаимодействий;
 - использование упражнений, моделирующих условия и интенсивность матча, а также стимулирующих игрока к проявлению инициативы;
 - вовлечение игрока в процесс тактического занятия с помощью вопросов, обсуждений, советов;
 - взаимодействие с партнерами при расположении «в линию»,
 - «в треугольнике», «в ромбе»;
 - взаимодействие с партнерами в структуре из шести полевых игроков (7х7);
 - изучение индивидуальной тактики;
 - пошаговое освоение взаимодействия в игровом пространстве;
 - изучение простейших групповых тактических взаимодействий (передача мяча в парах, тройках с продвижением, в том числе с изменением направления движений);
 - развитие способности быстрого переключения от атаки к обороне и наоборот;
 - освоение тактики в условиях игр 4х4, 5х5, 7х7, 8х8;
 - тренировка игровых ситуаций с преимуществом игроков атаки, либо обороны, либо в равных составах;
 - контроль точности выполнения технических приемов и правильного тактического взаимодействия;
 - освоение различных тактических систем расположения игроков на футбольном поле; вводится понятие позиций, зон ответственности;
- Главное сейчас – предоставить юным футболистам возможность сыграть на различных позициях, что позволит им лучше узнать специфику игры, а тренеру – раскрыть возможности каждого.

Физическая подготовка

Необходимо учитывать своеобразие развития физических качеств в возрастной период 7-9 лет (когда в начале развитие одного сопровождается ростом другого, а в дальнейшем – может тормозить развитие других), а также возможности каждого юного футболиста постоянно контролировать реакцию на нагрузку, индивидуализировать ее.

Поскольку быстрота двигательной реакции еще недостаточна и несколько ограничено развитие скоростных качеств, внимание следует уделить развитию отдельных движений с увеличением темпа их выполнения в короткое время. Все внимание – не на технику выполнения какого-либо действия, а на быстроту движений. Время выполнения упражнений – не более 8 мин., чтобы не наступало

утомления. Быстрый старт, быстрый ⁴⁶ разгон, рывково-тормозные действия с ускоряющейся быстротой, беговые упражнения на 10-15-20 м.

Рекомендации по организации индивидуальных тренировочных мероприятий

1. Юный футболист получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. Могут тренироваться несколько футболистов одновременно, но каждая решает свою конкретную задачу.

2. Работать с маленькими группами. Обращать внимание на простые правила заданий, облегченные мячи и небольшое пространство для игр.

3. Ставить разносторонние игровые задания.

4. Освоение элементарному групповому взаимодействию.

5. Каждому ученику – мяч.

6. Освоение через выполнение большого количества контактов с мячом.

7. Освоение игры двумя ногами.

8. Освоение обманных движений.

9. Добиваться результата через качество выполнения двигательного задания, а не интенсивностью или количеством повторений.

10. Позволять играть на всех позициях.

11. Объяснять и демонстрировать задания и игры.

Контроль подготовленности

После завершения освоения юный спортсмен возраста 9 лет должен уметь выполнять:

- бег 30 м – за 5,9-6,0 сек.;
- ведение мяча 30 м с обводкой 5 стоек – 6,5-7 сек.;
- прыжки в длину с места – 150-155 см;
- жонглирование правой и левой ногой – 25-50 раз;
- отжимание от гимнастической скамейки – 6-10 раз.

На 3-м году начальной подготовки завершается развитие физических качеств с помощью элементов футбола. Основным техническим элементом футбола, который изучают футболисты 3-го года начальной подготовки, является ведение, финты. На этом этапе также начинается освоение приема и остановки мяча, ударов по мячу.

Методические рекомендации по освоению игры головой

ВАЖНО!!! Использовать для упражнений мячи, не вызывающие болезненных ощущений при ударах головой: мягкие резиновые, поролоновые, облегченные.

При освоении применять следующие способы:

- удар серединой лба;
- удар серединой лба с поворотом;
- удар боковой частью лба;
- удар головой в падении.

В упражнениях постепенно усложнять условия выполнения технических приёмов:

на месте, мяч в руках у бьющего, удар;

на месте, мяч в руках у бьющего, удар после невысокого подброса мяча над головой самому себе;

- удар после наброса мяча руками партнёром;
- удар в прыжке после наброса мяча руками партнёром;
- удар в движении после наброса мяча руками партнёром;
- удар в движении в прыжке после наброса мяча руками партнёром;
- остановка мяча головой, затем удар головой в руки партнёру;
- жонглирование ударами головой в паре с партнёром;
- жонглирование ударами головой в два касания (остановка + передача) в

паре с партнёром.

Освоение футбольного вратаря

Цели: расширение арсенала двигательных действий, определяется предрасположенность, склонность к игре в воротах. Выявление возможностей в основных двигательных действиях с учетом того, что главный показатель перспективности игры в воротах – быстрота.

Задачи:

- привить интерес к амплу голкипера;
- формирование знаний о технических приемах;
- повышение общей двигательной подготовленности;
- создание зрительного образа технического приема;
- первоначальное разучивание технического приема;
- углубленное разучивание технического приема;
- развитие игровых функций и качеств вратаря: смелость, решительность, быстрота движений;
- выявление способностей у юных вратарей к основным двигательным действиям и техническим приемам;
- специальная работа по развитию быстроты, координации и гибкости (подвижные и спортивные игры), различные эстафеты с элементами футбола, соревновательные упражнения с мячом и без мяча соревновательные упражнения с мячом и без мяча.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ (7-9 ЛЕТ):

- постоянно находятся в движении;
- ориентированы на себя, стремятся туда, где мяч, но слабо развита точность движений;
- незначительная выносливость;
- короткий период памяти;
- психологически ранимы;

- незначительное развитие координации движений, быстроты, гибкости;
- хотят получить удовольствие от игры.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

Примерный план-конспект тренировочного занятия (12-13 лет).

Подготовительная часть-разминка (20-25 мин.).

Цель: подготовка занимающихся к последующей деятельности.

Содержание:

- комплекс специальной разминки
- игры и игровые задания с мячом с акцентом на технику и тактико-технические действия (индивидуально, в парах или небольших группах)
- в перерывах – игры, эстафеты, игровые задания с элементами бега, прыжков и акробатики на развитие координационных способностей

Акцент: предоставляйте ученикам непродолжительное время на самоподготовку (5 мин.) для отработки действий с мячом (дриблинг, обманные движения).

Основная часть -1 (30-40 мин.).

Цель: обучение специальным знаниям, освоение двигательных умений, развитие физических качеств.

Содержание:

- индивидуальные и групповые задания с мячом для совершенствования технических приемов и тактико-технических действий;
- единоборства 1х1, 2х2 с отработкой различных ситуаций;
- задания на быструю работу ног и «чувство» мяча (изменение темпа и направления движения);
- индивидуальные и групповые атакующие и оборонительные действия при игре 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4 («открывание», «забегание», игра в «стенку», контроль перемещений мяча, игроков и партнеров).

Акцент: мяч постоянно под контролем; внимание на асимметричные действия двумя ногами; обучение индивидуальным тактико-техническим действиям в игровой форме; в паузах между играми выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-технические действия.

Основная часть-2 (35-45 мин.)

- Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря.
- Создание и использование игрового пространства.
- Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря.
- Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.

Акцент: на удары в цель, «скрытую» передачу и импровизацию действий на завершающей стадии атаки; на пространственную ориентацию: зрительный

контроль ближних, отдаленных и дальних позиций;

Заключительная часть (заминка): 5-10 мин.

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление: медленная ходьба и бег, строевые упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов, разбор ошибок и замечаний по тренировке.

Контроль подготовленности.

После завершения периода обучения подросток в 12-13 лет должен уметь выполнять:

- точные передачи на короткие, средние и дальние расстояния;
- жонглирование: стопа, бедро, грудь, голова;
- дриблинг с обманными движениями;
- контроль мяча;
- скоростное ведение мяча внутренней и внешней частью подъема;
- действия двумя ногами;
- удары: внутренней стороной стопы, внутренней, внешней и средней частью подъема, головой;
- технические приемы и специализированные задания (вратарь);
- действия при стандартных положениях: удар от ворот, в том числе после выбивания мяча вратарем с рук, угловой, штрафной и свободный удары;
- действия в соответствии с игровыми системами: 1-4-4-2; 1-4-3-3.

Обучение футбольного вратаря (10-14 лет)

Акцент: происходит дальнейшее обучение техническим приемам; голкипер должен освоить школу техники игры вратаря.

Цель: расширение арсенала технических приемов.

Задачи:

- овладение имитационными и подводящими упражнениями, направленными на улучшение координационных способностей
- обучение и закрепление технических умений, в качестве основы для разнообразия действий вратаря в будущем, которые наиболее часто применяются в игре;
- тестирование и отбор способных юных футболистов, пожелавших стать вратарем;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры вратаря (координации движений, быстроты, гибкости);
- развитие реакции на движущийся объект;
- умение ориентироваться в меняющейся обстановке игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Характеристика юных вратарей 10-14 лет:

- улучшение координации, быстроты, выносливости и силы;
- хорошая зрительная память;
- хорошая самоуверенность;
- базовые навыки футбола;
- расширение и увеличение технических умений.
- хорошая зрительная и слуховая память;
- желание учиться;
- упорство;
- развитие соревновательного духа.

Содержание тренировки вратаря (10-14 лет)

Акцент: необходимо сформировать прочный двигательный навык по выполнению уже освоенных технических приемов, понимание смысла собственных движений.

Технико-тактическая подготовка:

- дальнейшее освоение базовых технических приемов;
- виды перемещений в воротах;
- ловля низколетящих мячей, на средней высоте, высоких (без падений);
- изучение ловли и отбивания мяча с падением;
- дальнейшее обучение игре ногами;
- ввод мяча в игру (рукой, ногой);
- выбор позиции в воротах;
- вратарь всегда должен видеть мяч, не отвлекаясь и не отворачиваясь.

Физическая подготовка:

- улучшение координационных способностей;
- развитие общей выносливости;
- развитие специфических вратарских качеств (быстрота движений, специфических действий, ловкость, гибкость, прыгучесть).

Психологическая подготовка:

- воспитывать чувство уверенности и значимости в команде;
- решительность, смелость, настойчивость в достижении цели;
- объем, устойчивость и переключаемость внимания;
- способность к вероятному прогнозированию событий.

Роль тренера-преподавателя:

- методология, обучение технике (демонстрация, внедрение, исправление);
- эмоциональное и техническое лидерство;
- организационные и коммуникативные навыки;

- обучение стимулированием;
- закладывание командного духа.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах лыжного спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/9 60		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке лыжников к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для лыжных гонок, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/10	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности

		53 6		участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	--	---------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

По договору о безвозмездном пользовании с МБУ «Центр физической культуры и спорта Майминского района», по договору аренды с СОК «Атлант»:

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

VII. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191-н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999)

VIII. Информационно-методические условия реализации Программы

8.1. Список литературных источников

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М., Academia, 2003 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozhrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 3. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987
3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб.пособие. – М.: Советский спорт, 2003 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.dokaball.com/images/files/Guba_V_P_-_Integralnaya_podgotovka_futbolistov-2.pdf
4. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13 Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. – Смоленск, 2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sgafkst.ru/images/nauka/izdat/deti_sport_sdorovye_vyip-13_2017.pdf
5. Дроздова М.С., Филимонова С.И., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О., Казакова В.М. Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменов условно мужских видов спорта Культура физическая и здоровье. – 2018. – Т. 66. – № 2. – С. 119–121.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1043/files/zaciorskiy-vm-fizicheskie-kachestva-sportsmena_4735581a262.pdf
7. Золотарев А.П. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов // А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.З. Ивасев. Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2004. – № 1-4
8. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.
9. Иванов О.Н., Портнов А.В. Начальная подготовка вратаря в футболе (учебно-методическое пособие). – Малаховка, ФГБОУ ВО «МГАФК», 2015.
10. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток. Учебно-метод. пособие / О.Н.Иванов, МГАФК. – Малаховка, 2018 [Электронный

ресурс]. – Режим доступа: https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1045/files/02. Etapy_mnogoletney_podgotovki_futbolistov.pdf

11. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010.

12. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М: Профиздат, 2011. – 408 с.

13. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола : Научно-исследовательская работа. – М.: 2017

14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

15. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 96 с. : ил.

16. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/563677665>

17. Программа подготовки футболистов 10-14 лет : Методические рекомендации. – РФС, 2015 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://static.rfs.ru/content/page/document/2018/02/5a86fb253872b.pdf>

18. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.

19. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 76 с.

20. Сучилин А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола : диссертация ... доктора педагогических наук в форме науч. докл. : 13.00.04. - Волгоград, 1997. - 78 с. :ил.

21. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.

22. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004. №4.

23. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малаховка, 2015. – 184 с.

24. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии

/ Под ред. М.М. Безруких, Д.А.Фарбер⁵⁷. – Москва-Воронеж, 2010.

25. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

26. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин и др. Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011

27. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999

28. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде : Учебное пособие. – М.; Олимп: 2010

29. Шамардин А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: Монография. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2009. – 264 с.

30. Carsten Dohm, Thomas Frank “Age-related Training. Volume 1: 5-14 years old”. Danish Football Association. 2017

31. FIFA COACHING. Подготовка тренеров ФИФА. – Цюрих, 2004.

32. Stula A. Systemy szkolenia pilkarzy w wybranych rrajach I klubach europejskich. Badania wspomagajace efektywnosc szkolenia w Polsce / A. Stula, R. Firlus. – Opole, 2014. – 225 p.

33. Stula A. Wybrane zagadnienia szkolenia I analizy gry pilkarzy noznych / F. Stula. – Opole, 2012. – 253 p.

34. Willy Ruttensteiner “Learn from the Best”. Match and training philosophy for football coaches. 2010 Austrian Football Association

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Российского футбольного союза – <https://rfs.ru/>
4. Страница Программ РФС – <https://rfs.ru/subject/1/projects>
5. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>
6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – www.iqlib.ru