Государственное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Метеор»

Рассмотрено на педагогическом совете
ГАУ ДО «ДЮСШ «Метеор»
Протокол от 21 декабря 2018 года № 4

Утверждаю
Директор ГАУ ДО «ДЮСШ «Метеор»
_____ Д.В.Медведев

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (дисциплина мини-футбол)

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 34)

Срок реализации программы – бессрочно

г. Михайлов 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка . . . . . 3 – 12**
   1.1. Характеристика футбола . . . . . 4 – 7
   1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения . . . . . 7 – 10
   1.3. Задачи, принципы, функции Программы . . . . . 10 – 11
   1.4. Структура системы многолетней подготовки . . . . . 11 – 13

2. **Учебный план . . . . . 13 – 22**
   2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям 13
   2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном . . . . . 14 – 21
   2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения . . . 22

3. **Методическая часть . . . . . 23 – 80**
   3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки . . . . . 23 – 78
   3.2. Требования техники безопасности во время реализации Программы . . . . . 78 – 80
   3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок 80

4. **Система контроля и зачетные требования . . . . . 81 – 85**
   4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы . . . . . 81 – 83
   4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся . . . . . 83 – 84
   4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки 85

5. **Перечень информационного обеспечения . . . . . 86 – 87**
   5.1. Список литературы 86
   5.2. Перечень аудиовизуальных средств 86
   5.3. Перечень Интернет–ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе . . . . . 86 – 87

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (дисциплина мини-футбол) (далее - Программа) является нормативным документом ГАУ ДО «ДЮСШ «Метеор».

Программа создана на основе следующих документов:

1. Федеральный Закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 34 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Устав государственного автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Метеор».

Срок обучения по Программе – бессрочно.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

ДЮСШ «Метеор» имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Основные термины и понятия, используемые в Программе:

ИВС – избранный вид спорта.

ОФП – общая физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

СФП – специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

ТиМФКиС – теория и методика физической культуры и спорта.

1.1. Характеристика футбола

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности,

уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.

Футбол – это игра, проводящаяся на поле длиной от 90 до 120 м, шириной 45 – 90 м. на поле находятся 2 команды, состоящие из 11 футболистов каждая. Основное время игры 90 мин (2 тайма по 45 мин). Между таймами – перерыв продолжительностью 10 мин с момента, когда футболисты вошли в раздевалки. Время игры включает в себя не только чистое игровое время, когда мяч находится в игре, но и многочисленные остановки в игре.

Мини-футбол. Площадка для мини-футбола представляет собой прямоугольник длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Площадка должна быть размечена чёткими линиями шириной 8 см. Ворота имеют длину 3 м и высоту 2 м. Обе стойки и перекладина имеют одинаковую ширину и глубину 8 см. Мяч должен иметь вес не менее 400 г и не более 440 г на начало матча. Длина окружности мяча от 62 до 64 см.

В игре участвуют две команды, состоящие из пяти игроков, один из которых является вратарём. Максимально допустимое количество запасных игроков составляет 9 человек. Количество замен в ходе матча не ограничено. Разрешаются обратные замены игроков.

В обязательную экипировку игроков включается: майка или футболка, трусы, гетры, мягкая спортивная обувь.

Игру обслуживают два судьи, один из которых является главным, а второй - помощником. Оба судьи используют свисток, располагаясь на противоположных сторонах площадки.

На игру назначаются хронометрист и третий судья, которые располагаются за пределами площадки, за столом, напротив средней линии поля.

Игра состоит из двух равных таймов по 20 мин чистого времени, которое контролирует хронометрист матча. Перерыв между таймами не должен превышать 15 мин. Каждая команда может взять в тайме по одному тайм-ауту, продолжительностью 1 мин.

Если мяч попадает в потолок зала, игра возобновляется вводом его из-за боковой линии противоположной командой из точки, находящейся на пересечении с воображаемой линией, проходящей параллельно линии ворот через точку, где мяч коснулся потолка.

Штрафной удар в мини-футболе назначается в случае, когда игрок совершает следующие нарушения правил:

- ударит или попытается ударить соперника ногой;
- опрокинет или попытается опрокинуть соперника;
- прыгнет на соперника;
- атакует соперника плечом;
- ударит или попытается ударить соперника рукой;
- толкнёт соперника;
- задержит соперника;
- плюнет в соперника;
- сыграет в подкате (за исключением вратаря в штрафной площади);
- умышленно сыграет в мяч рукой (за исключением вратаря в своей штрафной площади).

Свободный удар выполняется противоположной командой, если вратарь совершает одно из следующих нарушений:

- получит от партнёра обратный пас, в случае когда мяч не пересёк среднюю линию поля или его не коснулся соперник;
- заденет или возьмёт руками мяч, получив его от партнёра после паса ногой;
- заденет или возьмёт мяч руками, получив его от партнёра непосредственно после ввода из аута;

- будет контролировать мяч на своей половине поля руками или ногами более четырёх секунд.

Свободный удар назначается в случае нарушения игроком следующих правил:

- сыграет опасно;
- не владея мячом, будет блокировать соперника;
- помешает вратарю ввести мяч в игру, когда мяч у того в руках;
- совершает любое другое нарушение, за которое футболист должен быть предупреждён или удалён с площадки.

В мини-футболе удалённый игрок должен покинуть игровой зал, а через две минуты его может заменить другой игрок (замена будет проведена раньше в случае забитого соперником мяча).

При пробитии штрафного или свободного удара игроки команды соперника должны находиться от мяча на расстоянии не ближе 5 м. На пробитие этих ударов команде даётся время 4 секунды, а затем мяч передаётся соперникам.

Все нарушения правил, наказуемые штрафными ударами, являются командными фолами.

После пяти фолов в ворота провинившейся команды пробивается 10- метровый штрафной удар (за каждый последующий фол) без «стенки». Если нарушение совершено ближе чем на 10 м к воротам, соперник имеет право пробивать штрафной с точки нарушения правил. При пробитии 10-метрового штрафного удара игроки обеих команд располагаются за линией мяча.

В мини-футболе пенальти пробиваются в ворота с 6-метровой отметки.

В случае выхода мяча за боковую линию один из игроков команды соперника вводит мяч ногой. Мяч, забитый в ворота непосредственно с удара из-за боковой линии, не засчитывается. Ввод мяча в игру должен быть выполнен в течение 4 секунд.

Положение «вне игры» в мини-футболе не существует.

Если мяч выходит за лицевую линию от ноги соперников, то ввод мяча в игру осуществляется вратарём броском рукой от ворот. Гол, забитый непосредственно броском от ворот, не засчитывается.

Мяч, посланный в ворота непосредственно с углового удара, засчитывается. Мяч должен быть установлен в угловом секторе и введён в игру в течение 4 секунд.

В случае, когда матч закончился вничью, а по условиям соревнований должен быть выявлен победитель, пробиваются 6-метровые штрафные удары. Каждая из команд по очереди пробивает по 5 пенальти. В случае равенства счёта пенальти по очереди пробивают оставшиеся футболисты.

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления).

Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техника игры вратаря. Основу тактических взаимодействий составляют передачи мяча. Они определяют стиль команды и темп игры. Одним из главных элементов игры являются удары по воротам, которые обусловливают результаты матча.

Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

Деятельность футболистов во время игры во многом зависит от индивидуальных психофизиологических особенностей каждого игрока, от способности футболистов переносить высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Одним из основных показателей, характеризующих интенсивность в футболе, считается уровень расхода энергии игроком в процессе игры. Интенсивность при этом выражается либо в

калориях, либо в количестве потребляемого кислорода. Средняя величина потребления кислорода у футболистов составляет в пределах от 3,3 до 4,5 л/мин. Энергозатраты за матч составляют 1500 – 2000 ккал. Высокие величины энергозатрат приводят к увеличению работы сердечно-сосудистой системы организма футболиста в 8 – 12 раз по сравнению с ее деятельностью в состоянии покоя. Частота сердечных сокращений (ЧСС) у футболиста во время игры колеблется от 130 до 200 уд./мин, а в тренировочных занятиях может достигать и 220 – 230 уд./мин. При этом границы зон мощности, в которых работают футболисты весьма широки. Кроме того, во время игры значительно усиливается работа дыхательной системы, системы кровообращения. Во время матча происходят и другие изменения: футболисты теряют в среднем 2,5 – 3 кг веса, наблюдается большая потеря жидкости организмом. Футбольный матч вследствие высокой интенсивности вызывает в организме у футболистов значительные изменения и нормализация всех функций у игроков наблюдается после 48 – 72 ч после окончания игры.

Соревнования в футболе являются не только способом определения победителя, но и главным средством подготовки футболиста, совершенствования его спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т. д. Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на рабочие потенциалы организма футболистов. Только в соревновательной деятельности наблюдаются максимальная скорость движений и действий, проявление максимальной силы и выносливости, координационная сложность. Соревнования связаны с большими нервно-эмоциональными воздействиями (статус и престижность соревнований, груз ответственности, притязания футболиста и т. д.). Участие в соревнованиях позволяет футболистам сравнивать свои силы с силами соперника, а тренерам определять наиболее подготовленных игроков, которых необходимо использовать в командных матчах.

Соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к принятию решений, позволяющих достигнуть оптимальный результат. Основными закономерностями принятия решений в футболе являются:

1) восприятие информации в условиях противодействия соперника;
2) принятие решения в условиях жесткого лимита времени и дефицита пространства;
3) реализация принятого решения в условиях противодействия со стороны соперника, факторов внешней среды, деятельности партнеров, судей и т. д.

1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения

Процесс обучения в футболе направлен на вооружение обучающихся знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии и тактики, правил игры, методики тренировки и т. п.

На всех этапах многолетней подготовки футболистов идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования в ней. Обучение и совершенствование техники футбола представляет собой длительный процесс. Для решения задач обучения и совершенствования технических приемов используют следующие методы: словесные, наглядные и практические.

На этапе начальной подготовки основной задачей является ознакомление футболистов с разнообразием технических приемов. Обучение на данном этапе начинается с изучения техники передвижений. Далее футболисты знакомятся с основными техническими приемами и способами их выполнения.

На тренировочном этапе основной задачей является освоение всех технических приемов. В конце этого этапа футболисты должны получить свои игровые амплуа, поэтому совершенствование технических приемов необходимо проводить и индивидуально.

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходит доводка исполнения технических приемов до высокой степени автоматизма. Занятия носят выраженный тренировочный характер, а технические приемы выполняются в условиях максимально приближенных к соревновательным.

Процесс обучения и совершенствования в различных элементах техники футбола имеет специфические особенности.

Обучение технике полевого игрока

Обучение ударам по мячу. Обучение ударам по мячу целесообразно начинать с ударов внутренней стороной стопы и внешней частью подъема (большинство передач в современном футболе выполняются этими способами). Далее осваивают удары по мячу внутренней и средней частью подъема. Обучение технике ударов по мячу начинают с ведущей (сильной) ноги, переходя далее к попыткам выполнить удары и другой ногой. Обучение технике ударов начинается с выполнения ударов по неподвижному мячу, далее переходят к ударам по мячу, катящемуся в различных направлениях по отношению к футболисту, а потом осваиваются удары по прыгающему и летящему мячу. Обучение удару по мячу головой необходимо начинать уже на этапе начальной подготовки с изучения удара средней частью лба. Далее изучается удар по мячу боковой частью лба. При обучении и совершенствовании удара по мячу головой необходимо обращать внимание на положение ног и туловища. При обучении удару по мячу головой целесообразно использовать облегченные мячи.

Обучение остановкам мяча. Обучение остановкам мяча и совершенствование в них происходит одновременно с ударами. Сначала изучают остановки мяча ногой, а затем остановки летящего мяча грудью, головой. В современном футболе все реже пользуются полной остановкой мяча, а применяют остановки с переводами, которые позволяют целенаправленно изменить направления движения мяча для выполнения футболистами дальнейших действий.

Обучению и совершенствованию остановкам мяча с переводами необходимо уделять значительное время на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При обучении и совершенствовании ударов и остановок мяча необходимо использовать вспомогательное оборудование (тренажеры, батут, скамейки и т. д.), которое позволяет более эффективно овладевать этими техническими приемами.

Обучение ведению мяча. Обучение различным способам ведения мяча начинают с наиболее универсального ведения мяча внешней частью подъема. Применение этого способа позволяет вести мяч в различных направлениях без изменения структуры движения. Далее осваивают ведение мяча средней и внутренней частью подъема.

Обучение ведению мяча начинается на низкой скорости. После нескольких успешных повторений необходимо перейти к выполнению ведения мяча на скорости, близкой к максимальной. Упражнения по совершенствованию ведения мяча различными способами обычно включаются в подготовительную часть тренировочного занятия.

Обучение финтам. Обучение финтам и их совершенствование тесно связано с техникой передвижения, т. к. успешное выполнение финтов во многом определяется способностью футболиста неожиданно и резко изменить направление движения. При обучении и совершенствовании обманных движений применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Обучение отбору мяча. Обучение и совершенствование отбора мяча происходит параллельно с изучением финтов. При обучении отбору мяча и его совершенствованию используются упражнения с единоборствами (друг против друга) и игровые упражнения.

Обучение технике передвижения

Обучение технике передвижения начинается с первых занятий, а совершенствование продолжается на всех этапах многолетней подготовки.

Упражнения по технике передвижения обычно входят в подготовительную часть тренировочного занятия, а при решении специальной задачи по обучению или совершенствованию – в основную.

Обучение и совершенствование техники передвижения невозможно без развития таких физических качеств, как быстрота, ловкость, выносливость. Поэтому очень важно строго придерживаться соблюдения методических рекомендаций по развитию этих качеств.

В процессе обучения и совершенствования техники передвижения используются средства и методы общей и специальной физической подготовки из таких видов спорта, как легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, а также элементы различных подвижных игр.

Для обучения и совершенствования техники передвижений используют бег различными способами в различных направлениях, стартовые ускорения из различных исходных положений, прыжки в различных направлениях и последовательности и т. д.

Обучение технике вратаря

Техника игры вратаря во многом отличается от техники игры полевого игрока, т. к. вратарь имеет право играть руками в пределах штрафной площади.

В процессе игры вратарь также использует арсенал технических приемов полевого игрока и все многообразие техники передвижения.

Процесс обучения технике игры вратаря начинается с техники передвижения и приемов и способов владения мячом. Применяются упражнения, связанные с беговыми движениями, прыжками, кувырками и т. д. обучение технике игры начинается с ловли мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Затем осваиваются броски мяча рукой. При обучении и совершенствовании этого приема применяются упражнения с заданиями на точность и дальность бросков.

При обучении и совершенствовании техники игры вратаря целесообразно использовать подвижные и спортивные игры (баскетбол, гандбол). Значительное внимание необходимо уделить обучению и совершенствованию ловли мяча в падении. Сначала применяют подводящие упражнения и только потом выполняют технический прием в целом.

После изучения приемов ловли мяча становится возможным перейти к обучению и совершенствованию отбиваний и переводов мяча различными способами.

Тактическую подготовку в футболе необходимо рассматривать и как процесс обучения и совершенствования, и как процесс развития качеств, определяющих тактические способности. Тактическая подготовка футболиста состоит из теоретической и практической подготовки. *Теоретическая подготовка* включает в себя знания правил игры, основных систем и их вариантов, овладение индивидуальными средствами тактики, знания о влиянии на тактику погодных условий, состояния футбольного поля и других факторов. *Практическая подготовка* включает в себя обучение и совершенствование индивидуальных, групповых, и командных тактических действий, развитие творческих способностей у футболистов. Основным средством обучения тактике и совершенствования в ней являются упражнения, которые подразделяются на игровые (подвижные и спортивные игры, учебные и контрольные игры) и специальные – подготовительные (проявление быстроты реакции, ориентировки, ответных действий, переключение с одних действий на другие) основные (технические упражнения, индивидуальные действия и групповые взаимодействия). Обучение тактике и совершенствование в ней происходит в рамках этапов многолетней подготовки футболистов.

В 8 – 11 лет обучение тактике футбола начинается с усвоения футболистами необходимых теоретических познаний. Тренер знакомит футболистов с функциями игроков конкретного амплуа. В практической подготовке обучение тактике начинается с индивидуальных тактических действий. Тактическая подготовка неразрывно связана с технической подготовкой, т. к. эффективное применение тактических действий

невозможно без выполнения технических приемов, необходимых для решения конкретной тактической задачи. Обучение индивидуальным тактическим действиям включает в себя: передачи различными способами, ведение мяча в различных направлениях, отбор мяча. Тренер показывает футболистам все имеющиеся способы выполнения этих приемов, подбирает упражнения, в которых совершенствуются необходимые умения. На этом этапе важная роль отводится обучению игроков таким тактическим действиям, как «открывание», одному из основных тактических действий в нападении, и «закрывание» - основному тактическому действию без мяча в защите.

В 11 – 14 лет происходит формирование тактических умений. Совершенствование ранее изученных тактических действий осуществляется путем многократного повторения игровых и специальных упражнений. На этом этапе целесообразно использовать упражнения, в которых футболисту предлагается выполнить конкретное задание, например, «закрыть» определенного игрока, выполнять «открывание» на скорости, при атаке применять обводку соперника и т. д. Также в этом возрасте начинается обучение футболиста умению взаимодействовать с партнером с дальнейшим совершенствованием этих действий. Необходимым средством для обучения тактическим действиям на этом этапе являются просмотры команд мастеров, анализ игр своей команды с помощью видеозаписи.

В 14 – 18 лет происходит совершенствование индивидуальных тактических действий и изучение и совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении происходит в условиях, максимально приближенных к игровым (противоборство с соперником, скорость выполнения различных тактических действий и т. д.). Целесообразно использовать упражнения, в которых каждому игроку дается конкретное задание с применением всего арсенала тактических приемов. Упражнения проводятся на ограниченных участках поля. При совершенствовании индивидуальных тактических действий в защите используются упражнения, направленные на умение выбрать позицию при отборе мяча, игре на «перехват», опекать соперника персонально. При подборе упражнений тренер должен уделить внимание совершенствованию таких тактических действий, как быстрое переключение от одного действия к другому, от технического приема нападения – к техническому приему защиты, от одних тактических действий – к другим.

Групповые тактические действия в футболе – это определенные способы взаимодействия двух, трех, и более игроков. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и защите целесообразно проводить в следующей последовательности:

1. взаимодействия игроков без соперников;
2. то же с соперником, оказывающим пассивное сопротивление;
3. то же с соперником, оказывающим активное сопротивление;
4. то же с конкретными заданиями и условиями (ограничение времени владения мячом, ограничение касаний мяча, максимальная скорость, уменьшение площадки, выбор способа передачи и т. д.).

Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите проводится в игровых упражнениях и учебных играх.

Командные тактические действия как в нападении, так и в защите осваивают после изучения индивидуальных и групповых тактических действий.

Главным средством совершенствования командных тактических действий является двусторонняя игра. Перед двусторонней игрой необходимо проводить теоретическое занятие, на котором футболисты получают конкретные задания в зависимости от системы игры команды.

Дальнейшее совершенствование командных тактических действий как в нападении, так и в защите происходит в контрольных играх с равным или более сильным

соперником. Однако для закрепления уже изученных командных действий сначала желательно провести несколько игр с менее сильными соперниками.

Содержание программы охватывает всю систему подготовки спортсменов-футболистов, а именно: техническую, физическую, психологическую, тактическую, теоретическую, воспитательную работу с юными футболистами; средства и методы тренировки, восстановления, а также судейскую и инструкторскую практику, соблюдая все принципы спортивной тренировки, и позволяет включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов.

1.3. Задачи Программы:

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в футболе.

Программа направлена на:
1. отбор одарённых детей;
2. создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
3. формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры, в том числе в футболе;
4. подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
5. организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основные принципы Программы:
- ***комплексность –*** *предусматривает тесную взаимосвязь всех разделов подготовки тренировочного процесса;*
- ***преемственность –*** *определяет последовательность изложения программного материала по этапам (периодам) обучения;*
- ***вариативность –*** *предусматривает, в зависимости от этапа (периода) многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки.*

Основная функция Программы – физическое воспитание.
Вспомогательные функции программы – спортивная подготовка, физическое образование.
Результат реализации Программы – всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

1.4. Структура системы многолетней подготовки

Этап начальной подготовки (периоды подготовки – до одного года и свыше одного года).

Основные задачи этапа начальной подготовки:
1. содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. обучение основам техники бега и перемещений, приему и передаче мяча, начальное обучение тактическим действиям;
3. привитие обучающимся стойкого интереса к занятиям футболом;
4. приучение к игровой обстановке;
5. подготовка к выполнению нормативных требований.

В группы начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний, в установленном для вида спорта минимальном возрасте и при условии выполнения ими требований по ОФП и СФП.

Тренировочный этап (периоды подготовки – период начальной специализации (базовой подготовки) и период спортивной специализации (углубленной специализации).

Основные задачи тренировочного этапа:
1. укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
2. повышение уровня общей физической подготовленности и развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
3. прочное овладение основами техники и тактики футбола;
4. приучение к соревновательным условиям (в гостях и дома), психологической адаптации в игровых эпизодах и зрительским эмоциям;
5. определение каждому обучающемуся игровой функции в команде;
6. приобретение навыков в организации и проведении соревнований по мини-футболу, футболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.
7. выполнение III и II юношеских разрядов.

В тренировочные группы зачисляются только здоровые обучающиеся, прошедшие обучение не менее одного года на этапе начальной подготовки, при условии выполнения ими требований по ОФП и СФП.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основные задачи:
1. дальнейшее повышение общей физической и специальной подготовленности футболистов;
2. достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;
3. достижение стабильности игры при выполнении в команде своего амплуа;
4. выход на уровень высшего спортивного мастерства.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Продолжительность этапов и периодов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта футбол

Этапы подготовки	**Периоды подготовки**	**Продолжи-тельность периодов (в годах)**	**Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)**	**Наполняемость групп (человек)**
Этап начальной подготовки	До одного года	1	9	12 – 14

	Свыше одного года	2		12 – 14
Тренировочный этап	Начальной специализации (базовой подготовки)	2	12	12 – 14
	Спортивной специализации (углубленной специализации)	3		
Этап совершенство-вания спортивного мастерства*	Весь период	Без ограничений	16	2 – 6
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений	18	1-4

* на этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, команду;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам (на этапе ССМ);
- тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач.

Общая направленность многолетней подготовки обучающихся от этапа к этапу следующая:

- Постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- Планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- Постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- Переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболиста;
- Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- Увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование

восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям (на 52 недели)

Предметные области и разделы подготовки	**Этапы и периоды подготовки**				
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенство-вания спортивного мастерства**
	До одного года	**Свыше одного года (2 года)**	**Период базовой подготовки (2 года)**	**Период спортивной специализа-ции (3 года)**	**Весь период (2 года)**
ТиМФКиС	28	37	55	83	110
ОФП	55	70	95	143	171
ИВС	130	177	252	373	497
СФП	44	60	95	146	193
Самостоя-тельная работа обучающихся	15	20	25	41	55
Тренировочные сборы	—	—	24 (14 дней)	36 (14 дней)	72 (21 день)
Медицинское обследование	2	2	4	4	4
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2	2	2
Всего часов	**276**	**368**	**552**	**828**	**1104**

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном

Разнообразие содержания игровой деятельности в футболе требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма занимающегося. А это возможно лишь в процессе разносторонней физической подготовки, когда, наряду с развитием основных физических качеств, уделяется внимание и развитию специальных качеств для футбола.

Развитие у начинающих футболистов физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствуют повышению уровня технической и тактической подготовленности. Физически подготовленные будущие спортсмены, как правило, обладают и более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них наблюдается большая уверенность в своих силах, настойчивость в действиях. Высокие функциональные возможности позволяют им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность деятельности систем организма и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности. *Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.*

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. Она

представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры и эстафеты, плавание, прогулки на лыжах, спортивные игры – баскетбол, ручной мяч; также применяются игры в настольный теннис и бадминтон для развития зрительного анализатора). Такое разнообразие упражнений направлено на расширение у начинающих футболистов двигательных возможностей. При этом нужно учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными или нейтральными. Например, с увеличением силы у занимающихся увеличивается скорость, улучшается координация движений, точность ударов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре основным игровым приемам навыки, которые совпадают с игровым режимом мышечной работы. Общая физическая подготовка достигнет своих целей только тогда, когда в работе тренирующихся соблюдается постоянство и непрерывность. Она вымогается как обязательная составная часть учебно-тренировочных занятий на всех этапах и во все периоды подготовки футболистов. Конечно, наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки. С возрастом и повышением уровня спортивного мастерства ее доля уменьшается и, напротив, доля специальной подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерами для игры в футбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в футбол.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

Упражнения на развитие ловкости. Ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. По-настоящему ловкий игрок может выполнять целый каскад финтов или какой-то трюк, забить гол из труднейшей ситуации. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Над развитием ловкости надо работать с детства. Ведь это качество развивается довольно медленно.

Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

<u>Без мяча</u>

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.

3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
8. Встать с партнером в 3м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.
9. Жонглирование теннисным мячом.
10. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.
11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

Для того, чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

Упражнения на развитие гибкости. Гибкость – это подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой.

Активизация развития гибкости наблюдается обычно с 9 до 11 и с 14 до 16 лет. По темпам прироста этого качества наиболее эффективными возрастными периодами являются 9-10, 10-11 и14-15 лет. Гибкость оказывает значительное воздействие на силу, быстроту, выносливость и ловкость. Степень гибкости зависит от формы суставных поверхностей, растяжимости связок и мышц, тонуса мышц.

Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии. При этом следует учитывать, что чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением упражнений на гибкость нужно хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений.

Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Без мяча

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
2. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.
5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
6. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.
7. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.
8. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

С футбольным мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°.
2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.
4. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.
5. Повороты стоп наружу-внутрь. При этом носки ног прижимают к голеням мячи.
6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.
7. То же, но с двумя мячами.
8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц.
9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.
10. Бросания голенями при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед.
11. Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом.
12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером.
13. То же, но с доставанием мяча пяткой.
14. Борьба за опускаюшийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером.
15. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером.
16. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.
17. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться.
18. Одновременное поднимание ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.
19. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево-вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером.

Упражнения на развитие быстроты. Быстрота - это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успех коллектива в соревнованиях. Это и понятно, ведь футбол становится все более скоростным, а, следовательно, каждый игрок должен развивать у себя это важное физическое качество.

Хотелось бы, чтобы начинающие футболисты хорошо усвоили, что быстрота - это такое качество, над развитием которого с успехом можно работать только в юности. Кроме того, развитие быстроты связано с их возрастными особенностями. У 7-12-летних бурно развивается способность к повышению темпов движения. К 14-15 годам темпы движения приближаются к предельным, а после 15 лет наблюдается тенденция к стабилизации.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее - с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления.

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10 - 15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.
4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.
7. Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед- вверх.
8. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.
9. Быстрый бег на 10—15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
10. Быстрый бег на 8—10м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.
11. Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.
12. Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

С футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3—4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3—4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3—4 рывка.
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20—30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.
6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3—4 рывка за мячом.

7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10—12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8—10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.

8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5—6 шагов в сторону. Выполнить 5—6 таких ускорений.

Упражнения на развитие силы. Чтобы совершать на футбольном поле стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по воротам соперников с расстояния 25-30 шагов или выполнять длинные передачи партнеру, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, футболист должен обладать силой.

Сила — это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для футболиста особенно важно развивать силу ног. Однако во время тренировок также необходимо в достаточной степени уделять внимание и развитию мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Словом, футболист должен обладать такой силой, которая поможет ему осуществлять рывки за мячом и на свободное место, прыжки за мячом, даст возможность внезапно остановиться и резко поменять направление движения, сильно бить по мячу. В то же время развитие силы не должно идти в ущерб гибкости, быстроте, умению точно воспринимать игру.

Наибольшие темпы развития силы наблюдаются в основном в младшем и подростковом возрасте: с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет. При этом в возрасте 8—11 лет рекомендуется использовать прыжковые, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах. Для 12—14-летних можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, толкание ядра. Для 15—16-летних количество упражнений с отягощениями заметно увеличивается.

После каждого интенсивного упражнения рекомендуется короткий отдых (20—30 с). В паузах для отдыха целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

Упражнения для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6—8 упражнений.

2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6—8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.

3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5—7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5—7 раз.

3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5—8 раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.

2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.

3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.

4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой.

5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15—30 м.

6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.

8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12—15 раз.

9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.

10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.

11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.

12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6—8 раз.

13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.

14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6—8 попыток поменяться ролями с партнером.
15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
16. Выполнять ногой броски набивного мяча.
17. Удары по мячу ногой на дальность.

Упражнения на развитие выносливости. Выносливость — это способность организма продолжительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Выносливость во многом определяется не только функциональными возможностями организма, но и рациональной техникой игрока, его волевыми качествами.

Развитие этого физического качества происходит на протяжении всего школьного периода, за исключением периодов с 12 до 13 лет и с 15 до 16 лет. Заметно возрастает выносливость с 13 до 15 лет, а наиболее интенсивно — с 16 до 17 лет.

Выносливость можно развивать тогда, когда во время тренировки организм занимающегося доводится до состояния утомления. Основными средствами воспитания общей выносливости являются бег в равномерном темпе, сочетание бега с ходьбой, плавание, езда на велосипеде. В то же время сама игра в футбол прекрасно развивает это качество. Объем и интенсивность упражнений на выносливость целесообразно регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели пульса. Число ударов сердечных сокращений в минуту не должно превышать 190. Длительность интервала отдыха при пробежке коротких отрезков (30—80 м) может быть от 1 до 1,5 мин. При пробежке от 150 до 250 м интервал увеличивается до 3—4 мин.

В результате выполнения в течение длительного времени подобных упражнений заметно улучшается деятельность органов дыхания и кровообращения, а также увеличивается общая сила мышц и улучшается координация движений. А с помощью игровых упражнений с мячом развивается специальная выносливость, необходимая для решения игровых проблем в ходе матча.

Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20—40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м — ходьба медленная, 300 м — бег медленный, 100 метров – ходьба ускоренная, 300 м — бег в среднем темпе, 50 м — резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол.
4. Плавание.
5. Участие в разнообразных подвижных играх.

С футбольным мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50—60 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара — вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3—4 раза.
3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4—5 шагов. После 20—25 раз поменяться ролями.
4. Встать в 6—7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50—60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.
5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10х20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.
6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4—6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды

меняется ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.

7. Игра «На полполя». В составах команд по 6 человек. Команды играют без вратарей. Ворота изготовляются из стоек шириной 3 м. Игроки играют 3 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода — 8 мин.

8. Игра «На все поле». В составах команд по 9 игроков. Они играют на стандартном поле два тайма — по 25 мин. каждый.

После ряда таких упражнений на развитие физических качеств рекомендуется применять упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверху.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе реализации Программы по командному игровому виду спорта «Футбол» необходимо предусмотреть следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- теоретическая подготовка в объёме не менее 10% от общего объёма учебного плана;
- общая физическая подготовка в объёме от 10% до 20% от общего объёма учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объёме от 10% до 20% от общего объёма учебного плана;
- избранный вид спорта в объёме не менее 45% от общего объёма учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объёма учебного плана.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по этапам обучения; требования техники безопасности в процессе реализации Программы; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы, психологической подготовки, восстановительных мероприятий, тренерской и судейской практики, а также нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Содержание работы с юными футболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в мини-футбол, модельными требованиями квалифицированных футболистов, возрастными особенностями и возможностями футболистов 8 – 18 лет.

Учитываются особенности подготовки обучающихся: вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов; постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения; большой объем соревновательной деятельности.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звёздной болезни» и т. п.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построения тренировки в годичном цикле и т. д. <u>При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:</u>

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованием навыков выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объемов индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранны схем игры и групповой тактики в нападении и в защите;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, при обучении их технике и тактике необходимо учитывать анатомо-физиологические фазы развития того или иного физического качества. Необходимо в эти периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

Морфо-функциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+							
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+				
Сила						+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+								
Координационные способности			+	+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+				

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в пионербол или ручной мяч и т. д.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола, основным средством ее (кроме средств футбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры:

- силу мышц опорно-двигательного аппарата, быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов;
- прыгучесть, быстроту реакции;
- ловкость, координацию движений;
- умение пользоваться боковым зрением;
- быстроту мышления в действиях на сигналы;
- специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую); прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Планирование тренировочного процесса

Годовой план тренировки составляется для каждой учебной группы исходя из круглогодичности подготовки и в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.)

Учитывая тот факт, что с юными футболистами 7-12 лет основная направленность тренировки – обучающая, для данных учебных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период. У футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере на тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода. Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода. Техническая подготовка –

на совершенствование ранее изученных приемов, умений применять их в соревнованиях в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований. Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данные период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков. Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время

последующего и обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейных характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка - занятие продолжительностью 2-3 часа с полностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Программный материал

В области теории и методики физической культуры и спорта
(для всех этапов (периодов) подготовки):

1. История развития футбола в России и за рубежом.
2. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов.
3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России, в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.
4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила футбола, мини-футбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).
5. Основы спортивной подготовки. Всесторонняя физическая подготовка – важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными футболистами. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Техническая подготовка.

Понятие о технике. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Тактическая подготовка. Понятие о тактике. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

6. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений).
7. Основы методики обучения и тренировки.
8. Планирование спортивной тренировки и учёт.
9. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
10. Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
11. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
12. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.
13. Основы спортивного питания.
14. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.
15. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры.. анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.
16. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Игровая площадка для проведения занятий и соревнований. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.
17. Требования техники безопасности при занятиях футболом.
18. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

В области общей физической подготовки
(для всех этапов (периодов) подготовки):

- Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание;
- Освоение комплексов физических упражнений;
- Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка. Выполнение команд: «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!». Размыкание в шеренге и колонне на месте. Построение в круг колонной и шеренгой. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Обозначение шага на месте. Движение строем.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны, назад.
3. Упражнения с набивным мячом (2-3 кг). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.
4. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.
5. Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м и 60 м, на скорость. Челночный бег. Бег медленный до 10 мин, до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м, на дальность, с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.
6. Подвижные игры и эстафеты. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель, игры на внимание, на координацию, игры с мячами. Линейные/круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов. Эстафеты с элементами старта, эстафетный бег. Подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега. Рывки с партнером за овладение мячом. Бег змейкой между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами.
7. Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

В области избранного вида спорта:
- Овладение основами техники и тактики футбола;
- Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;
- Развитие специальных психологических качеств;
- Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ИГРЕ

Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки. Упор на “технику” позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры. В этой связи значительную часть тренировочного времени необходимо выделить на техническую подготовку, причем следует различать подготовку “чистых” полевых игроков и вратарей. Вратарь обязан, помимо своих непосредственных, “профессиональных”, навыков владеть всеми техническими приемами полевых игроков, ибо нередки случаи, когда “страж ворот” покидал пределы штрафной площади и действовал в качестве защитника, теряя при этом свою прерогативу на игру руками. В то же время несколько полевых игроков, независимо от амплуа, должны иметь достаточно хорошо развитые вратарские качества, чтобы при необходимости заменить голкипера (например, когда вратарь удаляется с поля, а лимит замен исчерпан, или в случае травмы “первого номера”). Следовательно, при рассмотрении технической подготовки необходимо иметь в виду эту немаловажную деталь.

Итак, техника полевых игроков. Ее можно разделить на простейшую и более сложную. Простейшая необходима каждому футболисту просто для игры в футбол. Ее основными элементами являются ведение мяча, прием, обводка, дриблинг (ведение с обманными движениями и обводкой), подача и удар . Рассмотрим несколько простых упражнений на развитие этих свойств:

Обучение техническим приемам игры происходит в такой последовательности:

- Развитие специальных физических способностей опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении технического приема.
- Овладение движениями, составляющими прием игры (подводящие упражнения).
- Соединение движений в целостный акт приема (упражнения по технике).
- Совершенное овладение способами реализации приема игры и умение полностью использовать высокий уровень специальных физических способностей (упражнения по технике и тактике).
- Умение эффективно и надежно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).
- Владение специальными знаниями.

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя подготовительные и подводящие упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете объединению всех компонентов способствуют специальные знания, которые ставятся перед обучающимися в игре.

На начальном этапе все обучающиеся должны освоить прочно рациональную технику приемов футбола. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося и его игровой функции в команде.

В конечном счете следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности спортсменов. Это предполагает формирование у обучающихся прочной основы технических приемов, устойчивой к сбивающим факторам, высокую надежность при применении основных приемов и техническое совершенство применительно к игровой функции спортсмена в команде.

Процесс обучения должен проходить при максимальной плотности занятий, включая в себя упражнения как для разучивания технических приемов в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки.

Учебный процесс нужно начинать с обучения техники ударов по мячу ногой, которые являются основой техники игры. Они подразделяются на: удары внутренней стороной стопы; серединой; внутренней и внешней частью подъема; носком и пяткой.

Удары внутренней стороной стопы применяются для передач мяча на короткие и средние расстояния, для взятия ворот с близкого расстояния. Выполняются как с места, так и с разбега. Опорная нога, слегка согнута в колене, ставится в 10-15 см чуть с боку от мяча. Стопа, согнутой в коленном суставе, маховой ноги разворачивается пяткой наружу. При ударе по мячу середина стопы касается середины мяча. После завершения удара бьющая нога, как бы продолжает движение за мячом. Это называется проводкой и распространяется на все виды ударов по мячу.

Для обучения этому техническому приему применяются следующие упражнения:

1. У стенки. Встать в 5-10 шагах от стенки. Выполнить 20-25 ударов по неподвижному мячу с места. Затем совершить такое же число ударов с небольшого разбега.
2. Забей гол. Соорудить перед стенкой из флажков или стоек ворота шириной в один шаг. С расстояния 10 м, посылая мяч низом, постараться попасть в эту цель. Сделать 3 повторения по 10 ударов, затем перенести мяч на 3-4 м в сторону. В этом случае удар наносится под углом к воротам.
3. Точная передача. Два игрока встают друг против друга на расстоянии 7-9 м. Поочередно посылают мяч друг другу. Данное упражнение можно выполнять и в составе 3-4 занимающихся. Один из игроков встает перед колонной и посылает мяч игроку, стоящему первым. Тот сходу возвращает мяч обратно и бежит в конец колонны. После 10-15 передач мяча происходит смена ведущего игрока.
4. Мяч в кругу. Участники встают в круг диаметром 20 м на одинаковом расстоянии друг от друга. Один из игроков встает внутрь круга, посылая мяч поочередно каждому участнику. После 15-20 передач ведущего меняют другой игрок.
5. В движении. Передвигаясь по кругу, передачи мяча выполняются в одно или два касания. При этом передавать мяч следует на ход впереди бегущему партнеру.

Удар серединой подъема. Выполняется в футболе довольно часто, особенно при передачах мяча и ударах по воротам. Удар наносится с прямого разбега. Слегка согнутая в колене опорная нога ставится рядом с мячом, носок ее при этом смотрит точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется вперед.

Для разучивания этого удара используются следующие упражнения:

1. Имитация. Выполнить ударное движение несколько раз без мяча.
2. Медленный удар. С расстояния 3 м выполнить удар по неподвижному мячу в стенку. Движение выполнять, как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча. Выполнить 10-15 ударов.
3. Между стоек. Двумя стойками обозначить ворота шириной 1-1,5 м. Два игрока встают по ту и другую стороны ворот напротив друг друга на расстоянии 8-10 м от ворот. Мяч посылается партнеру так, чтобы он прошел между стоек. Выполнить 20-25 ударов.
4. По касательному мячу. Один из партнеров накатывает мячи сбоку, а другой совершает удары с разбега в цель (ворота, мишень на стене). Выполнив по 8 ударов с обоих ног партнеры меняются местами.
5. Навстречу. Два игрока встают в 10-12 м друг от друга. Один накатывает мяч другому, тот ударом по катящемуся мячу направляет мяч точно партнеру, который ловит мяч, и упражнение повторяется. Выполнив 10-15 ударов, происходит смена ролями.

Удар носком эффективен при обстреле ворот соперника, так как наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря. Также применяется при отборе мяча в выпаде. Выполняется как с места, так и с разбега. Опорная нога становится на уровень мяча, а носок указывает направление его полета. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, у опорной ноги резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги должна образовать прямой угол с голенью. В момент удара туловище слегка отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе. Техника этого удара в основном аналогична технике выполнения удара серединой подъема. Отмечаются различия лишь в деталях. Поэтому при разучивании удара носком, можно использовать те же упражнения, что и при освоении удара серединой подъема.

Удар внутренней частью подъема применяется для выполнения длинных передач, а также при выполнении стандартных положений. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене. Стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится точно в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. Чтобы выполнить этот прием с разбега, нужно встать в 3-4 м от мяча и несколько с боку. Разбег происходит по дуге к направлению полета мяча.

Применяются следующие упражнения:

1. В цель. На стене размечают квадрат 1х1 м. С расстояния 10 м выполняется 15-20 ударов в цель по неподвижному мячу с места. Затем удары повторяются, но уже с разбега.
2. Через шнур. Между двумя стойками протягивается шнур на высоте 1,5 м. Два игрока встают по ту и другую сторону от шнура, посылая мяч друг другу так, чтобы он пролетал над шнуром. Кто совершит меньше ошибок из 20 попыток, тот выиграл.
3. Через стойку. Партнеры встают в 20-25 м друг от друга. Ударом по неподвижному мячу поочередно направляют его друг другу так, чтобы он пролетал над стойкой стоящей между ними. Выполнить 20-25 ударов.
4. Удар с ходу. На стене чертится мишень диаметром 1,5 м. Удар наносится по мячу, который накатывается партнером сбоку или спереди. Стараться попасть в цель на стене. Поочередно меняться с партнером местами.

Удар внешней частью подъема применяется при ударах по воротам, при выполнении стандартных положений, при выполнении скрытой передачи партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить удар, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. Высота полета мяча при этом ударе зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем ниже траектория полета мяча. Для разучивания удара внешней частью подъема можно использовать упражнения, аналогичные для удара серединой подъема.

Удар пяткой применяется для выполнения скрытой передачи партнеру, находящемуся сзади. При выполнении этого удара опорная нога ставится на уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом или же сбоку от мяча, а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча.

1. Вдвоем. Партнеры встают в 5-6 м друг от друга. Причем один спиной к другому и наносит удар пяткой, направляя мяч партнеру. Тот останавливает мяч и, повернувшись на 180º, таким же образом отправляет мяч обратно. Выполнить 10-15 ударов.

2. По катящемуся мячу. Два игрока встают один за другим. Первый легко направляет мяч низом вперед. Стоящий за ним делает рывок и, догнав мяч, пяткой возвращает мяч партнеру. После 5 рывков происходит смена.

Удары с полулета. Наносятся в момент отскока мяча от земли. Этот удар, как правило, получается очень сильным. Его применяют в основном при ударах по воротам. Этот прием осуществляется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с ним и чуть сгибается в коленном суставе. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок ее сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

Применяются следующие упражнения:

1. В стенку. Встать в 3-4 м от стенки и, подбросив мяч перед собой, в момент отскока его от земли несильно нанести удар серединой подъема. Повторить 10 раз. Выполнить также по 10 ударов внешней и внутренней частями подъема.
2. В круг. Начертить на стене круг диаметром 1 м. С расстояния 10 м от цели, подбросив мяч перед собой, ударами с полулета попасть в цель. Выполнить по 10-15 ударов каждой ногой.

Удар с лета. Является самым сложным техническим приемом. Его выполняют любым способом. Обратить внимание нужно на правильность соприкосновения бьющей ноги с мячом. Нужно стремиться нанести удар по летящему с боку мячу, чтобы направить его в цель. Повернуться лицом к мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, постараться попасть серединой подъема в середину мяча. Если это удастся, то мяч полетит точно в цель. Если нет, он полетит выше ворот. Эта особенность характерна и при ударе с лета внутренней стороной стопы и внешней частью подъема.

Используются упражнения:

1. Подбрось мяч. Встать в 10-15 м от стенки. Подбросить мяч перед собой и в момент удара с лета. Поупражняться сначала в ударах внутренней стороны стопы, затем серединой и внешней частью подъема.
2. Друг к другу. Два игрока встают в 15 м друг от друга. Ударом по неподвижному мячу один направляет мяч партнеру так, чтобы мяч опускался перед ним. Принимающий мяч должен нанести удар с лета, направляя мяч обратно. После 10-15 ударов произвести смену.
3. Забей гол. Упражняются три игрока. Один встает в ворота, другой занимает место в 10 метрах от ворот, а третий, встав на линию ворот в 5-8 м от стойки выполняет передачи мяча второму. Тот с лета направляет мяч в ворота. После 10 ударов партнеры меняются.

Остановки мяча.

Способы остановки мяча могут быть самыми различными. Они, как правило, достигаются уступающим движением той или иной частью тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановка может быть полной или неполной. В игре, чаще всего применяются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распоряжаться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, куда его направить. Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы в игре используются довольно часто. Этот способ очень удобен. Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Тяжесть тела также переносится на опорную ногу. Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует прямой угол со стопой опорной ноги. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с ним нога мягко отводится назад.

Остановка мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Останавливающая нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка, как бы образуют над

мячом косую крышку. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч, а туловище подается вперед.

При игре в мини-футбол приходится укрощать мячи, не только катящиеся по земле. Опускающиеся мячи также приходится укрощать подошвой, или внутренней стороной стопы.

При остановке мяча внутренней стороной стопы опорная нога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли мягко накрывает внутренней стороной стопы. При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного назад. После касания мяча поверхности поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.

Остановка летящих мячей внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку этим же приемом катящегося мяча. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе. Останавливающая нога выносится вперед-вверх с таким расчетом, что мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В этот же миг ее подают назад, гася скорость полета мяча. Таким приемом останавливают мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке.

Остановка серединой подъема применяется при укрощении опускающегося перед футболистом мяча. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая, тоже чуть согнутая, выносится вперед-вверх. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающейся мяч встречается с серединой подъема, и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

Применяемые упражнения:

1. Ударь и останови. С 5 м мяч направляется низом в стенку, а отскочивший останавливается. Сделать 15 остановок той и другой ногой.
2. Останови и передай. В парах выполняются вместе передачи остановки мяча внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно увеличивается расстояние между партнерами.
3. Передача в центр. Участники образуют круг диаметром 10 м. Один игрок, в центре круга, поочередно передает мяч партнерам. Игрок, получивший мяч от центрового, отправляет его обратно с предварительной остановкой внутренней стороной стопы или подошвой.
4. В движении. Партнеры встают в 5 м друг от друга. Продвигаясь вперед, передают мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп постепенно увеличивается.
5. Подбрось мяч свечкой. Подбросить над собой мяч и остановить его с лета внутренней стороной стопы. Затем повторить упражнение, но остановкой мяча серединой подъема. Выполнить 15-20 раз.

<u>Удары по мячу головой.</u>

Это очень эффективный технический прием, позволяющий выигрывать у соперника борьбу на «втором этаже», поражать ворота соперника. *Удары головой выполняются с места, в прыжке и броске.*

При ударе головой с места ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выставляется вперед. Туловище перед ударом откланяется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, и резким движением головы наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара глаза следят за полетом мяча.

Удар головой в прыжке выполняется отталкиванием ногами, с правильно скоординированными движениями в наивысшей точке прыжка. Прыжок может выполняться толчком как одной, так и двумя ногами. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад, а в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком головы

резко наносится удар по мячу. Этими ударами можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачивается в сторону, куда предполагается направить мяч.

Удар в броске - самый сложный удар головой. В футболе он применяется тогда, когда игрок не успевает применить другой прием. Он является неожиданным и для соперников. Выполняется этот прием так: оттолкнувшись от поверхности поля вперед-вверх, игрок взмахивает руками, вытянув их в стороны, и совершает полет в горизонтальном положении головой вперед, следя за мячом. Совершив удар по мячу, игрок мягко приземляется на руки, затем на ноги и, наконец, на туловище.

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

Используются упражнения, такие как:

1. Подвешенный мяч. Подвесить мяч к планке ворот, так чтобы мяч был выше головы на 10-15 см. Выполнить удары лбом в прыжке по подвешенному мячу 10-15 раз.
2. Жонглер. Подбросить мяч над собой, отклонить туловище и голову назад, прогнуться в пояснице, мышцы спины и шеи напрячь. Резким движением туловища и головы вперед-вверх наносить удары по середине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленях, выпрямить одновременно с ударами головой.
3. У стенки. Подкинуть мяч над собой на 1-2 м и направить его ударом головы с места в стенку. Повторить упражнение 15-20 раз.
4. Передачи мяча. Два игрока встают на расстоянии 3 м друг от друга. Постараться ударами головой направлять мяч друг другу так, чтобы он дальше не опускался на землю.
5. Сквозь кольцо. К перекладине ворот подвешивается гимнастический обруч. Игроки встают по обе стороны обруча. Один, подбросив мяч над головой, и ударив лбом, направляет его партнеру так, чтобы мяч прошел сквозь обруч. Второй ловит мяч руками и выполняет аналогичное упражнение.

Ведение мяча.

Ведение мяча широко используется в мини-футболе для выхода игроков на свободную позицию или же, когда все партнеры закрыты и некому сделать точную передачу. Футболист, уверенно владеющий этим приемом, оказывается очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами ногой по мячу внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема. Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары наносятся в нижнюю часть мяча. Прежде всего, нужно стремиться при движении с мячом, голову держать так, чтобы видеть и мяч и обстановку на поле. При свободном пространстве дистанции удары по мячу могут быть сильнее, для большей скорости передвижения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко отпускать нельзя. При атаке соперника справа мяч переводится под левую ногу и наоборот, чтобы туловище находилось между мячом и соперником.

Для разучивания этого технического приема применятся следующие упражнения:

1. По прямой. Вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередовать удары по мячу то правой, то левой ногой.
2. По кругу. По линии условного круга диаметром 5-6 м вести мяч поочередно правой и левой ногой. Постепенно увеличивая темп.
3. Коридор. Обозначить коридор длиной 0-25 м и шириной 1 м. Вести мяч по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшать коридор до 50 см.
4. Изменяя направление и скорость. Вести мяч, произвольно меняя направление движения и скорость. Для ориентира расставляются стойки, фишки или кегли.

Обманные движения.

В игре часто приходится выполнять обманные движения, или, как их еще называют, финты. Эти приемы украшают игру, делают ее зрелищной. Они необходимы, когда нужно избавиться от опеки соперника или же обыграть его при подходе к чужим воротам. Финтами должны владеть все игроки. Финты выполняются как ногами, так и движением туловища. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение и, истинного движения, которое начинается сразу же после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы соперник поверил вашим намерениям.

Для освоения финтов сначала выполняются упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделать рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановиться и вновь совершить рывок, но в другом направлении.
3. Пробежать между стойками, все время меняя направление.
4. Сделать рывок, затем неожиданно выполнить выпад в сторону и вновь сделать рывок.
5. Поставить на площадке одну за другой 6-7 стоек на расстоянии 2-3 м. Выполнить бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполнить остановку, предварительно сделать обманное движение туловищем.

Теперь, когда освоены эти упражнения, можно приступать к овладению финтами с мячом. Для этого использовать обводку стоек, игру один на один и т.д. Применять обманное движение в учебной двусторонней игре. Это сделает игру и более результативной, и привлекательной для зрителей.

Отбор мяча

Владеть приемами отбора мяча необходимо всем игрокам. Ведь в мини-футболе каждому приходится действовать и в отборе, и в атаке. Наиболее часто в игре используются такие способы, как *отбор мяча перехватом и в выпаде*. *Отбор мяча перехватом* применяется очень часто. Когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпускает от себя мяч, нужно, уловив момент, резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В игре можно применять разные варианты этого способа. Основной же прием выполняется так: сближаясь с соперником, владеющим мячом, постараться занять выгодную позицию на его пути. В то же время стремиться, чтобы бьющая нога повторяла почти те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее мышцы сильно напрягаются, после чего она выносится вперед, встречая мяч. В этот момент, натолкнувшись на ногу, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч. *Отбор мяча в выпаде* применяется тогда, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Этот прием можно выполнять, находясь спереди или сбоку от соперника, владеющего мячом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать выпад дальней от соперника ногой, выталкивая мяч или внешней частью подъема.

При обучении технике отбора мяча применяются такие упражнения:

1. Стоя на месте. Отбирающий стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к отбирающему, тот выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.
2. Как в игре. Выполняется в парах. Один из игроков выполняет роль отбирающего, а второй - ведущего мяч. Партнеры встают в 15 м друг от друга. При приближении игрока, ведущего мяч, его партнер сближается с ним и выполняет отбор. Затем партнеры меняются ролями. Каждый выполняет роль отбирающего 10 раз.
3. Выбери момент. Выполняют два игрока. Один нападающий (но без мяча), а другой защитник. Оба двигаются шагом по площадке плечом к плечу. Выбрав момент, когда

соперник переступит на дальнюю от него ногу, защитник толкает его в плечо. Периодически идет смена ролей.
4. Во время бега. Упражнение аналогично предыдущему. Разница лишь в том, что партнеры передвигаются по площадке бегом в медленном темпе.
5. С мячом. В этом упражнении вводится мяч. Содержание же остается прежним. Однако, владеющий мячом игрок, противодействует отбору, выставляя свое плечо навстречу плечу соперника.
6. С набивным мячом. Расставить несколько набивных мячей. Во время бега выполнять выпад и ударом ноги стараться выбить мяч как можно дальше, применяя большую силу удара.

Обучение технике игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Когда игра развивается на подступах к воротам, страж ворот должен быть в состоянии готовности к движению за мячом в любую сторону. Достичь этого позволяет основная стойка вратаря. Ноги врозь, колени слегка согнуты, верхняя часть туловища наклоняется вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, направляются вперед ладонями в низ, глаза смотрят на мяч - это и есть основная стойка вратаря. Вратарю, в зависимости от направления атаки противоположной команды, часто приходится менять место расположения в воротах. Он перемещается приставными или скрестными шагами. Чтобы легче было перемещать массу тела с одной ноги на другую, рекомендуется передвигаться в воротах небольшими шагами. Во время игровой передышки, вратарь должен не упускать возможности выпрямиться и сделать несколько расслабляющих упражнений.

Ловля катящихся и низко летящих мячей. Осуществляется в стойке: ноги почти сомкнуты, стопы параллельно. При приближении мяча необходимо быстро наклониться вперед, чуть согнуть ноги в коленных суставах и подхватить мяч руками, опущенными вниз и обращенными к мячу ладонями. После этого туловище выпрямляется, а мяч прижимается к груди. Когда же мяч катится на расстоянии шага в стороне, нужно одновременно с наклоном к мячу сделать шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставить дальнюю ногу. На эти два варианта обращается особое внимание на тренировках.

Применяются такие упражнения:

1. Наклоны туловища. Из стойки ноги врозь выполняются наклоны туловища вперед, не сгибая коленей. Затем попробовать сделать наклоны из стойки ноги вместе.
2. Накати мяч. Выполняется в парах. Приняв основную стойку, вратарь при приближении мяча, накатываемого партнером с 3-4 м, наклоняется, подхватывая мяч и выпрямляясь, прижимает его к груди.
3. После удара. Вратарь занимает место в воротах, а партнер - в 6-7 шагах от него. Вратарь ловит катящиеся навстречу мячи, посылаемые партнером ударом внешней стороны подъема.
4. Удар в строну. Упражнение напоминает по содержанию предыдущее, только мяч направляется чуть правее или левее вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.
5. С двух сторон. Одновременно упражняются три игрока. Двое встают друг против друга на расстоянии 20 м. Между ними занимает место третий. Те поочередно направляют мячи третьему низом. Он ловит их, стоя на месте или делая движения в сторону. Овладев мячом, средний игрок возвращает его тому же занимающемуся, поворачивается кругом и принимает мяч другого партнера и т.д. Игроки периодически меняются ролями.

Ловля полувысоких мячей, т.е. летящих выше колена и ниже головы, осуществляется на месте и в прыжке. Вратарь сгибает колени и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, представляет собой своеобразное ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч, последовательно прокатившийся по ладоням и предплечьям, прижимается к

туловищу. Вратарь в такой момент может сделать шаг. В целях уменьшения силы удара следует тут же перенести вес тела на сзади стоящую ногу.

Ловля высоко летящих мячей, т. е. мячей, летящих на уровне или выше головы, осуществляется *на месте или в прыжке*. При ловле на месте ладони руки вытягиваются вверх к мячу. При этом большие пальцы рук должны почти соприкасаться. Пойманный мяч мягко переноситься к груди. *При ловле мяча в прыжке* толчок выполняется двумя или одной ногой. Приземление происходит в положении ноги врозь. Важным условием в том и другом случае является умение мягко принять мяч и погасить скорость его полета.

При этом используются такие упражнения:

1. Подбрось мяч вверх. Встать в положение чуть шире плеч с согнутыми в локтевых суставах и вытянутыми вперед руками. Подбросить мяч вверх на 30-40 см и поймать его, подтягивая его к груди.
2. С партнером. Стоя на месте, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 5-7 м на уровне живота.
3. В движении. Сделав несколько шагов вперед, вратарь ловит набрасываемые мячи с 5-7 метров на уровне живота.
4. Переместись в сторону. Один из партнеров набрасывает мячи с 5-7 м чуть в сторону от вратаря. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными или с крестными шагами в соответствующую сторону.
5. Подбрось мяч. Подбросить мяч над головой, и вытянув руки вверх ладонями к мячу, поймать его и прижать к груди. Повторить упражнения 10 раз.
6. Друг к другу. Упражнение выполняется в парах. Встав в 5-7 м друг от друга, партнеры поочередно набрасывают мячи один другому (выше головы) и ловят их над головой, приживая затем к груди.

Отбивание летящих мячей. В игре могут сложиться разные ситуации. С их учетом вратарь и должен действовать. На примере, когда в падении и броске он не в силах овладеть мячом, он должен отбить мяч ладонью или кулаком. Делается это, как правило, в прыжке. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря, выполняется в падении или в прыжке. Пытаясь достать мяч, вратарь прыгает за ним и, как бы стелясь по поверхности пола, последовательно касается его голенью, бедром, тазом, боком и рукой. Мяч стараться поймать одной рукой сзади, другой накрыть его сверху, а после этого сразу подтянуть к груди. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Этот прием часто выполняется в броске. Для этого следует энергично оттолкнуться вверх или в сторону. Протянув ладони к мячу. Пальцы слегка разведены, что создает большую площадь для приема мяча и облегчить его ловлю. В момент соприкосновения мяча с ладонями, руки согнуть в локтевых суставах и прижать мяч к груди. При падении необходимо сгруппироваться.

Упражнения:

1. Упражнение выполняется в парах. Один встает на колени и держит мяч в руках. По сигналу партнера он делает падение на левый бок. Вытянув руки с мячом. По второму сигналу он вновь занимает исходное положение. Затем упражнение выполняется в другую сторону. Партнеры периодически меняются ролями.
2. Подтяни мяч к груди. Встать на колени и выполнять падение на мяч, расположенный с боку. Захватив мяч руками, подтянуть его к груди. Выполнить упражнение по 10 раз в каждую сторону.
4. Из основной стойки. Принять стойку вратаря и выполнить упражнение, аналогичное предыдущему, с последующим быстрым вставанием. Выполнить по 10 падений в каждую сторону.
5. После удара. Упражнение выполняется в парах. Один мягко направляет с расстояния 5 метров мяч в сторону от вратаря, другой падает и ловит мяч с последующим быстрым возвращением и исходное положение. Удары выполняются то в одну, то в другую сторону от вратаря.

Вбрасывание мяча. Мяч вбрасывается в поле вратарем после ловли. Задача - быстро и точно направить мяч свободному партнеру. Вбрасывание выполняется двумя, чаще одной рукой из-за плеча, сбоку или снизу.

И так, проработав методику обучения техническим приемам игры в мини-футбол, нужно помнить, что техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие. И, обучив игроков одним лишь техническим приемам, вряд ли можно добиться высоких результатов без образования связки с тактическими действиями.

Для увеличения плотности занятий, рекомендуется поступить таким образом: игрокам, свободным от выполнения упражнений на разучивание технических приемов, дать задание на совершенствование усвоенного материала, т.е. ввести различные подвижные игры и комплексные упражнения с элементами технических приемов и тактических действий. А в частности упражнения на открывание, закрывание, ведение и обводки, удары по воротам, передачи мяча и отбор.

Открывание. Это важнейший прием в тактике мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или нанести удар по воротам. Открывшийся игрок может также увести соперника за собой, освобождая путь к воротам противоположной команды одному из своих партнеров. Выход на свободное место осуществляется на скорости. Этому могут предшествовать предварительная имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение или же обманные движения, запутывающие соперника. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости назад. Делать это надо своевременно, а именно в момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

Применяются упражнения, такие как:

1. Игра с партнером. Два партнера встают друг против друга на расстоянии 6-8 м. Поочередно выполняют передачи один другому. Игрок, передавший мяч, должен рывком открыться в сторону на 3-4 м, а его партнер точно направляет ему мяч и наоборот. Лучше всего выполнять это упражнение 2 на 2, т.е. с противодействием соперника.
2. Квадрат. В квадрат 10х10 м располагаются 4 игрока, из них один водящий. Три игрока, двигаясь по граням квадрата, передают мяч друг другу так, чтобы его не перехватил водящий. Разрешается делать только ранее обусловленное количество касаний (одно, два, три). Допустивший ошибку (мяч вышел за пределы квадрата или перехвачен водящим) становится водящим. Упражнения может выполняться большим количеством игроков.
3. Игра в четверо ворот. На площадке добавляется еще двое ворот. Задача той и другой команды - при скоплении игроков у одних ворот, быстро оценив обстановку, перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол, забитый в любые ворота, засчитывается. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большое количество мячей.

Закрывание. Каждый игрок в мини-футбол должен уметь опекать своих соперников. Без этого не мыслится игра команды. Тот, кто умело закрывает соперника, получает благоприятную возможность своевременно вступить в борьбу за мяч, не дать получить мяч сопернику и таким образом сорвать атаку противоположной команды. В различных ситуациях закрывание может осуществляться по-разному. Однако во всех случаях закрывающий должен занять место между соперником и своими воротами. При этом: чем ближе соперник расположится к воротам, тем плотнее его нужно опекать.

Упражнения:

1. Двое против одного. Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против нападающего. Один из защитников вступает в единоборство с соперником

и стремится преградить путь к воротам. Второй защитник, отступая к воротам, подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обвести первого.
2. Один против двух. Игра заключается в том, что один защитник пытается помешать продвижению двух соперников к воротам, сооруженным из стоек, и отнять у них мяч. Защитник должен стремиться занять такую позицию, чтобы соперник не мог передать мяч в сторону открытого партнера. В ходе игры участники периодически меняются ролями.
3. Двое на двое. Два защитника играют против двух нападающих. Игра проводится в квадрате 15х15 м. Защитник, опекающий нападающего с мячом, стремится занять такую позицию, чтобы задержать продвижение соперника и отбить мяч. Если партнер, действуя против игрока без мяча, стремится расположиться так, чтобы помешать ему занять выгодную позицию для получения мяча.
4. Штурм ворот. На середине поля размещаются четверо нападающих с мячом. У ворот, защищаемых вратарем, встают четыре защитника. Нападающие передвигаются вперед, передавая мяч друг другу. Защитники (каждый держит одного из нападающих) стремятся отобрать у них мяч или отбить его к центру поля. Через определенное время команды меняются ролями. Победа присуждается команде, сумевшей пропустить меньше мячей во время обороны ворот.
Ведение и обводка. Это эффективные приемы игры. Умело используя ведение мяча различными способами и на различной скорости в сочетании с обманными движениями, футболист получает благоприятную возможность для выхода на свободное место или для нанесения удара по воротам. Но не стоит этим злоупотреблять. Если партнер находится в более выгодной позиции, следует сделать ему передачу мяча.
Для отработки этих приемов используются следующие упражнения:
1. Дриблеры. Проводится в виде эстафеты. Участвуют две или три команды. В составе каждой одинаковое количество игроков. Команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. В 5 м от линии старта параллельно ей проводится линия передачи мяча. По сигналу головные игроки команд ведут мяч по прямой, обходят поворотный пункт (в 20 м от линии старта) и по прямой ведут мяч назад. От линии передач они направляют мяч вторым номерам команд, а сами занимают место в конце своей колонны. Вторые и последующие номера действуют также. В ходе игры каждый игрок должен сделать по три ведения мяча. Побеждает команда, быстрее других закончившая эстафету.
2. Только вперед. Выполняется в парах. Один из игроков с мячом. Он ведет мяч по площадке на расстоянии 3-4 м и делает передачу напарнику, движущемуся в стороне на расстоянии 5 м от первого. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т.д. Задача игрока без мяча - быстро открыться вперед, когда партнер собирается сделать передачу. Игрок же владеющий мячом должен, контролируя мяч, заметить движение партнера.
3. Обведи партнера. Участвуют несколько игроков. Они встают в колонну по одному, соблюдая дистанцию в 2-3 м. Таким образом, группа медленно продвигается по полю. Последний игрок имеет мяч. Он поочередно обходит всех партнеров сзади «змейкой», а затем, заняв место впереди колонны, передает мяч ставшему последним, который действует так же.
Удары по воротам. Футболисты, владеющие разнообразными, сильными и неожиданными ударами по воротам, значительно повышают атакующий потенциал своей команды. Удары по воротам не должны наносить одни и те же игроки нападения. В мини-футболе этим важнейшим тактическим действием должны владеть все игроки.
Для совершенствования их применяются упражнения:
1. По указанной цели. Изобразить на стене ворота. Разбить на квадраты. В каждом из них поставить номер. Выполняется данное упражнение в парах. Один наносит удар по квадрату, номер которого предварительно указывает партнер. Сделав 5 ударов по цели, партнеры меняются ролями. Сравнить: кто добился лучшего результата.

2. Удар с хода. Упражняются несколько партнеров. Цель упражнения - точно нанести удар по воротам после передачи мяча низом. Передачи выполняются партнерами сбоку, сзади, спереди. Каждый выполняет по 10-12 ударов.
3. Удар с лета. Выполняется в парах. Один становится на 9-метровую отметку. Наносит удары с лета по воротам мячом, который ему набрасывает партнер. Периодически идет смена ролями.
4. Борьба в воздухе. Участвуют в упражнении 3 игрока. Два из них располагаются в 6-7 м от ворот. Их партнер с линии ворот посылает им мяч на голову. Один из стоящих перед воротами стремится забить мяч в ворота, а второй оказывает ему противодействие. Выполнить каждому по 10 попыток.

Передачи мяча. Игрок, владеющий искусством выполнять точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу команде, украшает ее действия. С помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперника, подготавливается момент для завершающего удара по воротам. *Вот несколько заповедей, которых следует придерживаться при выполнении передач: отдавать мяч необходимо тому, кто занимает более выгодную позицию. Лучше всего это сделать так, чтобы партнер смог принять мяч в движении и тут же продолжить атаку или нанести удар по воротам. В процессе игры нужно стремиться разнообразить выполнение передач, то есть выполнять и короткие, и средние, и длинные передачи. Чередовать передачи низом и верхом, а также поперечные и продольные. Это затрудняет действия соперников, не даст возможности им приспособиться к игре.*

Для этого используют такие упражнения:

1. По прямой. Выполняется в парах. Продвигаясь по прямой на расстоянии 4-6 м друг от друга, выполнять передачи друг другу в одно касание.
2. На ходу партнеру. В парах. Один бежит по кругу диаметром 10 м по ходу часовой стрелки. Второй из центра круга делает передачи на ход первому. Затем выполнить упражнение против хода часовой стрелки. Периодически меняться ролями.
3. Диагональные и поперечные передачи. Четверо игроков образуют квадрат 10х10 м. Выполняют передачи друг другу, чередуя диагональные и поперечные передачи.
4. Смена позиций. Передвигаясь вчетвером по кругу, партнеры передают низом мяч друг другу сначала по ходу, а за тем против хода часовой стрелки.

Отбор мяча. Отбор мяча в мини-футболе выглядит как взаимостраховка игроков при защите своих ворот. Взаимостраховку необходимо использовать для оказания помощи партнерам, когда те по какой-либо причине оказались обыгранными соперниками. Используется взаимостраховка и в тех случаях, когда страхуется опасная зона перед воротами, если партнер уводится из зоны соперником. Отбор мяча посредством согласованных действий требует от игроков большего взаимопонимания, слаженности в игре.

Техника мини-футбола. Технические приёмы, используемые при игре в мини-футболе, те же, что и в большом футболе.

Некоторые различия связаны со спецификой действий на площадке малого размера, с мячом с уменьшенным отскоком, разницей в правилах игры.

Например, в мини-футболе гораздо чаще и эффективней используется удар по мячу носком ноги. Этот удар неожиданен для вратаря, так как производится с близкого расстояния практически без замаха. А вот удары головой используются гораздо реже, так как утяжелённый мини-футбольный мяч не часто взлетает над площадкой. Многие футболисты с успехом используют остановку мяча подошвой с последующим его переводом на ход себе или партнёру. Эта остановка позволяет очень надёжно принимать и контролировать мяч при взаимодействии именно на коротком расстоянии. Эффективные в большом футболе способы отбора мяча в подкате и толчком в плечо соперника в мини-футболе запрещены правилами.

Определённая специфика в использовании тех или иных технических приёмов имеется и у мини-футбольных голкиперов. Гораздо чаще, чем в большом футболе, используется не ловля, а отбивание мячей, сильно посланных в ворота с ближнего расстояния. Особенно важно умение отбивать низколетящие мячи ногами. Повышенные требования предъявляются к навыкам быстрого и точного ввода мяча вратарём, позволяющим своевременно начать контратаку своей команды или дать непосредственно голевую передачу партнёру у ворот соперника.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки
(для всех периодов подготовки)

1. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением «перекатом». Остановка во время бега выпадом и прыжком. Бег по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости. Повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.
2. Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.
3. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.
4. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча.
5. Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком (увеличивая скорость движения).
6. Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой или ударом пяткой назад – неожиданно рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве. Имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево.
7. Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом на определенные действия с мячом.
8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из-за боковой линии из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность и дальность.
9. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание (в сторону, за линию ворот) одной или двумя руками, ладонями, пальцами рук без прыжка и в броске мячей, летящих и катящихся в сторону вратаря, с места и с разбега. Перевод мяча через

перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Броски рукой, выбивая мяч с земли и с рук на точность и дальность.

Тренировочный этап
(для всех периодов подготовки)

1. Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.
2. Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180º и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней стороной подъема. Удары на точность, силу и дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и в падении.
3. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удары головой по мячу в падении.
4. Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180º, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка летящего мяча грудью. Остановка мяча головой.
5. Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.
6. Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево – неожиданно рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги; показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или с боку – неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.
7. Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор мяча, толкая соперника плечом.
8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.
9. Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника: выход из ворот на сближение с соперником, ловля мяча без падения и с падением в ноги.. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.
2. Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.
3. Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на

высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.
4. Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.
5. Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.
6. Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие у обучающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.
7. Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.
8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.
9. Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

ТАКТИКА ФУТБОЛА

Под *тактикой* следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперников и успешно использовать свои возможности в атаках характеризует тактическую зрелость как команды в целом, так и её отдельных игроков. Команда может добиться успеха только при хорошо организованных и обязательно активных действиях всех футболистов в нападении и в защите.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба - главная движущая сила развития тактики футбола.

Классификация

Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Функции игроков

Умелая организация атакующих и оборонительных действий команды достигается чётким распределением функций между отдельными футболистами и группами игроков. В современном футболе игроки делятся по функциональным обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии и игроков линии нападения. В футболе, несмотря на свою специализацию, каждый игрок обязан умело выполнять все технические приёмы и грамотно действовать в атаке и обороне в зависимости от игровой ситуации.

Вратарь. Вратарь - единственный в команде футболист, которому правилами игры разрешено касаться мяча руками в своей штрафной площади. Отсюда и основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. Другая важная функция голкипера - организация начальной фазы атакующих действий своей команды.

Игроки линии защиты. Среди игроков обороны отдельные футболисты также выполняют различные функциональные обязанности.

Крайние защитники должны сочетать надёжную игру в обороне с активными атакующими действиями по флангам. Защищаясь, футболисты данного амплуа должны обладать навыками персональной опеки соперника, умело действовать при зонном методе обороны, системе игры «в линию». В атаке крайние защитники обязаны умело открываться в случаях, когда мячом овладел вратарь или партнёр по команде. Получив мяч, они должны или продвигаться с ним вперёд или своевременно и точно передать его партнёрам. В функции крайних защитников входит неожиданное подключение к активным наступательным действиям на фланге и взаимозаменяемость с другими игроками.

Центральные защитники - ключевые игроки линии обороны, так как действуют на центральном, наиболее опасном для взятия ворот пространстве. Игроки этого амплуа должны обладать высоким ростом и обладать отменной прыгучестью для успешного ведения единоборств в воздухе.

В случае соответствующего построения *передний центральный защитник* обязан сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне, обладать хорошими навыками страховки партнеров. Овладев мячом, передний центральный защитник быстро продвигается вперед, подключаясь к атаке, либо выполняет передачу партнерам. В отдельных эпизодах он поддерживает атаку «на втором этаже» и при возможности использует удар по воротам.

Задний центральный защитник обязан тонко понимать тактическую обстановку, «читать» возможные тактические ходы соперника и правильно занимать позицию в обороне для овладения мячом и подстраховки партнеров. Его главные задачи - координация всех действий обороняющихся и игра в зоне, взаимодействие с вратарем и партнерами, организация положения «вне игры». При переходе к нападению задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными и разнообразными передачами продолжает развитие атаки. Эпизодически он сам подключается к нападению, стремясь максимально использовать относительную свободу для создания острых положений, а порой завершает атаку ударом с дальней или средней дистанции.

Функции защитников развиваются в сторону универсализации и сближения их действий с действиями игроков средней линии.

Игроки средней линии. Действия *полузащитников* рассматриваются как один из основных факторов успешного выступления команды. Игроки этой специализации должны обладать отличной функциональной подготовкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча, быть активными в атакующих и оборонительных действиях, создавать и поддерживать высокий темп игры. К игрокам этой линии предъявляются повышенные требования и по тактической подготовленности, так как они координируют взаимодействие всех партнёров как в нападении, так и в защите. Универсальность функций полузащитников должна базироваться на высоком исполнительском мастерстве. Как правило, игроки средней линии высокого класса владеют сильным, хорошо поставленным ударом.

Среднюю линию команды следует укомплектовывать футболистами, успешно действующими в различном тактическом плане.

Крайние полузащитники помимо хороших навыков игры на позиции крайних защитников, должны также умело действовать и на флангах атаки. В идеале за счет универсализма и высокой функциональной подготовки игроки этого амплуа полностью могут закрывать бровку поля, выполняя за матч повышенные объемы скоростной «челночной» работы.

Опорные центральные полузащитники располагаются непосредственно перед линией обороны своей команды; их задача - навязать борьбу сопернику, не подпустить его непосредственно к своим воротам, противодействовать передачам и ударам по ним. Опорные полузащитники осуществляют организацию перехода от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки. Нередко используют длинные переводы мяча.

Разыгрывающие центральные полузащитники располагаются под нападающими своей команды. В их обязанности входит контролировать середину поля и обеспечить команде длительное владение мячом, а следовательно, и инициативу. Это связующие игроки, созидатели игры команды, задающие направление атакующим действиям и активно участвующие в их завершении.

Игроки линии нападения. В современном футболе *нападающие* не имеют конкретной позиции на футбольном поле, располагаясь и выбирая направление своих атакующих действий в соответствии со своими возможностями, не нарушая при этом командной тактики. Рослого, мощного форварда целесообразно выдвинуть на острие атаки с задачей пытаться «продавить» оборону в наиболее опасной центральной зоне, завершать верховые передачи партнеров, стягивать на себя нескольких защитников, тем самым развязывая руки партнерам. Быстрые, маневренные нападающие, как правило, играют по всему фронту атаки. Они способны осуществить скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или «прострелом» мяча в штрафную площадь, получить пас по ходу от партнера в свободную зону и, убежав от защитников, поразить ворота соперника.

При переходе в оборону после срыва своей атаки нападающие вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывают определенную зону.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика. Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений

данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Открывание - это перемещение футболиста с целью создать выгодные условия для получения мяча от партнера. Открывание надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволяет отрываться от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, - это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

Отвлечение соперника - сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящемуся в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам. При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимся.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля - это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинации. Чаще всего это тактическое действие применяется при нападении с подключением в атаку значительного количества игроков.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приёмы.

Ведение как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнёры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля с целью выиграть время для открывания партнёров или самому выйти на ударную позицию.

Обводка - это действия игрока с мячом с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения, с изменением направления движения, обманные движения (финты).

Обводка с изменением скорости движения наиболее эффективна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом.

Обводка с изменением направления движения используется в двух вариантах. В случае, когда защитник находится впереди игрока с мячом, сблизившись с ним на расстояние 5-6 м, нападающий уходит в сторону. Если защитник не реагирует на это действие, нападающий резко увеличивает скорость и оставляет соперника за спиной. Если защитник начинает смещаться в новом направлении, нападающий резко изменяет его еще раз и набирает скорость. Второй вариант используется, когда защитник находится сзади или сзади и сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом. В момент сближения защитника с нападающим последний резко останавливает мяч и, развернувшись на 180°, продолжает движение мимо проскочившего защитника. Данный вид обводки особенно выгоден при продольных и диагональных перемещениях игрока с мячом.

Обводка с помощью обманных движений (финтов) - наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперников и т.д.).

Удары по воротам - главное средство завершения всех атакующих действий. При их выполнении необходимо учитывать многие тактические аспекты: оценка позиции вратаря, выбор способа нанесения удара и его силы, внезапность и своевременность его нанесения.

Передачи - это взаимодействие двух игроков, когда мяч направляется одним из них другому. В то же время передача является средством осуществления взаимодействия двух-трех спортсменов, т.е. группового действия.

По назначению передачи делятся на передачи в ноги, на выход, на удар, в «недодачу», «прострельные». По дистанции их классифицируют на короткие (5-10 м), средние (10-25 м) и длинные (более 25 м). В зависимости от направления они бывают продольными, диагональными и поперечными. По траектории исполнения различают передачи низом, верхом и по дуге, а по способу выполнения мягкие, резаные и откидки. Каждая из передач может быть эффективной в определенных ситуациях (быстрый или медленный соперник, активен ли он на перехватах или предпочитает отбор мяча, хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, ее выполняющим.

Факторами, влияющими на эффективность передач, являются техническое мастерство футболиста, умение видеть поле, тактическое мышление, маневренность партнеров.

Групповая тактика. Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот. Наигранные комбинации позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных зонах поля. Каждая из них имеет варианты.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д.

К взаимодействиям двух партнеров относятся комбинации «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание».

Комбинация «стенка» - один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Игрок с мячом, сблизившись с партнером, неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитника. Партнер в одно касание возвращает мяч на ход первому игроку с таким расчетом, чтобы он овладел им, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч.

Комбинация «скрещивание» чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Игрок оставляет мяч в определенной точке и продолжает движение в первоначальном направлении. Его партнер, двигаясь синхронно, подхватывает мяч и уходит с ним в свободную зону.

Комбинация «передача в одно касание» предусматривает быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. В то же время использование таких передач не позволяет защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

К взаимодействиям трех партнеров относятся такие виды комбинаций, как «взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание».

Комбинация «взаимозаменяемость» может с успехом применяться на любом участке поля. Вариантом ее является подключение крайнего защитника к атаке по флангу. Получив мяч от партнера, этот защитник продвигается вперед вдоль боковой линии. Навстречу ему двигается партнер, преследуемый соперником. Не сближаясь с ним, защитник неожиданно отдает пас третьему игроку в глубину поля и совершает

скоростной рывок по флангу за спину приблизившегося соперника. Незамедлительно следует обратная передача в освободившуюся на фланге зону на ход крайнему защитнику, а его место в обороне занимает двигавшийся навстречу партнер.

Комбинация «пропускание мяча» успешно применяется при завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперника. После сильной поперечной («прострельной») передачи вдоль ворот игрок активно выходит на нее, имитируя удар по воротам. Однако вместо удара он неожиданно пропускает мяч партнеру, оказавшемуся без опеки защитника.

Комбинация «передача в одно касание» при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух. Чаще всего эта комбинация осуществляется в треугольнике.

В процессе тренировки следует усвоить структуру комбинации, ее смысл, основные принципы выполнения. Вся футбольная встреча состоит из сочетания простых, наигранных до высокого уровня и сложных многоходовых тактических комбинаций с большим количеством участвующих игроков. Но и многоходовые комбинации, по существу, состоят из ряда простых комбинаций, следующих одна за другой.

Командная тактика. Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий. Суть его в том, что посредством минимального количества передач, на высокой скорости организуется атака с выходом игрока на выгодную для взятия ворот позицию. В этом случае у соперников нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне.

Различают три фазы быстрого нападения. *Начальная фаза* - переход от обороны к атаке за счет быстрого первого паса и возвращение игроков, участвующих в обороне, на свои места в линии атаки. *Развитие атаки* - осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки. *Завершение ата-ки* - создание голевой ситуации и удар по воротам.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение.* Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. В отличие от быстрого нападения организация атаки происходит с привлечением значительного числа игроков, выполняющих различные тактические маневры, в целях прорыва защитных построений в одном из звеньев обороны соперника.

При постепенном нападении выделяют следующие фазы. *Начальная фаза* - переход от обороны к атаке, возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и передача мяча одному из открывшихся защитников. *Развитие атаки* - постепенное продвижение к воротам соперника, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. *Завершение атаки* - создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика. Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся закрывание и перехват мяча.

Закрывание - это перемещение обороняющейся команды с целью занять правильную позицию, чтобы затруднить получение мяча соперником. Закрывание осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его закрывать.

Перехват - это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. При перехвате игрок должен правильно оценить обстановку и выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится отобрать мяч, воспрепятствовать его передаче, выходу с мячом на острую позицию, нанесению удара.

Отбор мяча в зависимости от ситуации выполняется одним из следующих технических приемов: ударом ногой, остановкой ногой или толчком плечом.

Противодействие передаче мяча используется, когда партнер владеющего мячом соперника занимает выгодную позицию. Защитник приближается на 2-3 м к сопернику с мячом и мешает ему выполнить точную передачу.

Противодействие ведению применяется, когда соперник двигается с мячом в сторону ворот и имеет целью не дать выйти ему на выгодную позицию. Для этого защитник, как правило, пристраивается к движущемуся сопернику параллельным курсом и старается оттеснить его к боковой линии или сделать передачу мяча поперек поля.

Противодействие удару используется, когда нападающий будет стремиться нанести его по воротам вблизи штрафной площади. При этом защитнику нужно сконцентрировать все внимание на ногах соперника, не упустив момент замаха бьющей ноги, чтобы успеть выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

Групповая тактика. Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

Страховка - один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

При *противодействии комбинации «стенка»* главным моментом является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить выполнение его ответной передачи или заставить изменить первоначальное решение.

Противодействие *комбинации «скрещивание»* заключается в том, что в момент ее проведения защитники сосредоточиваются на действиях опекаемых ими игроков, особенно на сопернике, оказывающемся с мячом, чтобы преградить ему путь к воротам.

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

В случае, когда соперник, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед, а его нападающие стремятся остро открываться перед воротами, очень эффективным приемом обороны является *создание искусственного положения «вне игры».* Защитники располагаются в непосредственной близости от нападающих соперника и по команде последнего, перед выполнением передачи в сторону нападающих, синхронно выходят вперед, оставляя их за своей спиной. Искусство создания положения «вне игры» зависит прежде всего от согласованности действий игроков защитной линии.

Хорошим тактическим средством игры в обороне является организация и *построение «стенки».* «Стенку» использует команда, в чьи ворота назначен свободный

или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударе в непосредственной близости от ворот. Установкой «стенки» руководит вратарь, который, как правило, старается закрыть партнерами от прямого удара ближний угол ворот, а сам защищает дальний.

Командная тактика. В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Защита против быстрого нападения предусматривает в случае потери мяча при атаке своей команды ближайшим к нему игрокам незамедлительно вступить в борьбу, чтобы вновь овладеть мячом или помешать сделать первую передачу. За счет концентрации игроков на отдельных участках поля предпринимается попытка предотвратить скоростной маневр соперников и закрыть основные пути к воротам. Очень важно нейтрализовать игроков, которым, как правило, адресуется первая передача.

При защите против постепенного нападения обороняющаяся команда в момент потери мяча предпочитает отходить назад без активной борьбы, организуя согласованные защитные действия на своей половине поля. При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении наступления или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки. При приближении соперника к воротам защитники должны создавать на опасных участках заслоны, чтобы затруднить выход его игроков на ударную позицию.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне.

Персональная защита - это организация обороны со строгой ответственностью каждого защищающегося игрока за порученного ему соперника.

Зонная защита - это тактический способ игры в обороне, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Комбинированная защита является наиболее распространенной. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне.

Тактика игры вратаря

Футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной пощади, а также руководство всеми обороняющимися. Кроме того, вратарь начинает значительное количество атак своей команды. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

Действия вратаря в обороне. Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

Действия в воротах включают в себя выбор правильной позиции, позволяющей вратарю с наименьшей затратой сил обеспечить нужный приём ударов соперника. Кроме того, опытные вратари тщательно изучают действия соперников с целью определить излюбленные направления ударов их нападающих. При выборе способа действий для отражения удара вратарь должен уметь оценить сильные и слабые стороны своей игры.

Действия на выходах применяются голкипером в случае необходимости перехвата подач или «прострелов» соперника или вступить в единоборство с ним (например, при выходе нападающих один на один с вратарём). Вратарь должен покидать ворота в случае крайней необходимости, будучи уверенным, что успеет выйти на перехват мяча с учётом расположения других футболистов в штрафной площади.

Действия вратаря в атаке. Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров. Одним из вариантов является использование наигранных комбинаций розыгрыша мяча, другим - передача мяча открывшемуся на выгодной позиции партнёру. Вратарь обязан помнить общие закономерности применения различных по длине передач: чем короче передача, тем меньше процент потерь; чем длиннее передача, тем острее она, тем больше величина оправданного риска.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги. При этом надо учитывать, что рукой мяч можно направить партнёру более точно, а при ударе ногой увеличивается расстояние, но одновременно снижается точность передачи. Выбирая способ организации ответной атаки, вратарь руководствуется тактическим планом атакующих действий команды, оценкой игровой ситуации на поле и позиций партнёров, результатами единоборств своих партнёров с соперниками на земле и в воздухе, а также принципом максимальной безопасности своих ворот.

Руководство действиями партнёров. Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

Эволюция тактики игры

Тактическая система - это организация командных игровых действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на футбольном поле. Тактические системы ведения игры призваны сбалансировать соотношение сил нападения и обороны, являющееся основным фактором развития футбольной игры. Прогресс футбола обусловлен тем, что на смену одной тактической системе приходит другая, более прогрессивная. Такая смена тактических систем происходит через значительные периоды времени.

Система «пять в линию». Первой чётко разработанной системой явилась система «пять в линию», созданная английским клубом «Ноттенгем Форест» в 80-х годах прошлого века. Её название произошло от формы расстановки игроков передней линии.

При этой системе в команде было два защитника, три полузащитника и пять нападающих. Ключевую позицию занимал центральный полузащитник, осуществлявший связь нападающих с защитниками и являвшийся организатором всей игры команды.

При этой системе один из защитников постоянно перемещался вперёд в целях создания искусственного положения «вне игры», а это приводило к резкому снижению результативности. Нужны были радикальные меры. И в 1925 г. Международная федерация футбола внесла изменения в трактовку пункта правил о положении «вне игры». Теперь атакующему игроку в момент передачи ему мяча достаточно было иметь перед собой не трёх соперников, а двух.

Первые годы после изменения правил прошли под знаком полного превосходства нападения над защитой. Получив свободу маневра по длине поля, нападающие стали

довольно легко проходить к штрафной площадке и забивать большое количество голов. Необходимо было искать эффективные средства защиты ворот.

Система «дубль-ве». В 1932 г. тренер английского «Арсенала» Чэпмэн оттянул назад центрального полузащитника, чтобы укрепить оборону наиболее опасной зоны перед воротами, превратив его в центрального защитника. Это естественно повлекло за собой изменения в расположении других игроков и послужило основой для разработки новой тактической системы, получившей признание под названием «дубль-ве», или система трёх защитников.

В середине поля появился «магический квадрат», включающий в себя двух полусредних и двух полузащитников. Именно эта четвёрка организовала как атакующие, так и оборонительные действия команды.

На некоторый период времени установилось сбалансированное состояние сил атаки и обороны. Однако в силу того, что разрушать всегда легче, чем создавать, через некоторое время перевес оказался на стороне защиты.

Шведский чемпионат мира 1958 г. завершился убедительной победой сборной команды Бразилии и как бы подвёл итог эволюции тактики футбола 50-х гг. XX в. Своим успехом бразильцы во многом были обязаны новой тактической системе. Игроки располагались в три линии: четыре защитника, четыре нападающих и два полузащитника. Основное преимущество системы - концентрация игроков в линии обороны, позволяющая использовать зонный принцип организации командных действий и надёжную страховку в наиболее опасной для взятия ворот зоне.

Быстро уяснив преимущества новой тактической схемы, все команды начали тактическое перевооружение. На чемпионате мира 1962 г. в Чили все участники играли по бразильской системе. Все, кроме одной команды – Бразилии.

Система 1-4-3-3. Сохранив прежним построение линии защиты, бразильцы перегруппировали две оставшиеся, переведя одного из нападающих в середину поля, чем значительно укрепили звено полузащиты. Наличие трёх игроков в средней линии позволяет активно подключать в атаку не менее двух из них. Увеличилась возможность взаимозаменяемости и страховки фланговых футболистов. При этой системе один из центральных защитников получает возможность активно участвовать в нападении.

Система 1-4-4-2. Эта система известна как один из вариантов системы «четырёх защитников». Игроки располагаются в три линии. Игроки полузащиты, а также крайние защитники заполняют свободные зоны атаки, непрерывно меняя направления её развития и затрудняя этим организацию обороны. При малейшей возможности подключается к атаке один из центральных защитников.

Современные тактические системы. Одним из главных направлений развития современного футбола является тенденция усиления наступательной мощи команды за счёт повышения мобильности игроков, их универсализации и более чёткой организации игры.

На X чемпионате мира по футболу в 1974 г. получают признание новые принципы ведения игры так называемого «тотального» футбола. Под этим понимаются организованные действия всех игроков, их большая активность в любом наступательном и оборонительном эпизодах. Существенная черта «тотального» футбола - универсализм игроков. Играя в рамках определённой тактической системы, они находятся в непрерывном движении, действуют импровизированно и способны изменить характер игры в нужном для команды направлении неожиданно и быстро.

Характерным для современного футбола является то, что атака и оборона носят массированный характер и хорошо сочетаются с индивидуальными методами игры.

Чёткая взаимозаменяемость игроков различных линий позволяет без ущерба для обороны успешно использовать в атаке игроков средней линии и фланговых игроков.

В настоящее время продолжается совершенствование современных тактических схем, и многие команды с успехом используют следующие тактические модификации: 1-4-1-3-2; 1-4-3-1-2 и 1-3-5-2. При всех этих построениях наблюдается тенденция создания универсальной системы, способной видоизменяться в процессе игры.

Тактика мини-футбола. Тенденции развития мини-футбола связаны с заметным повышением интенсивности действий игроков, проявляющейся в возрастании напряжённости борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действии каждого футболиста, в возрастании количества ударов по воротам соперника, в значительном разнообразии форм атакующих действий и использовании активных методов обороны. Всё это приводит к возрастанию требований ко всем аспектам подготовки мини-футболистов, в том числе и к тактическому мастерству.

Исходя из этого подхода в индивидуальной тактике особое внимание необходимо уделить умению в условиях дефицита времени, постоянной смены ситуаций и единоборств с соперниками принимать наиболее правильные решения, позволяющие в атаке создать игровое пространство как для себя, так и для партнёров, а в обороне выбрать оптимальную позицию по отношению к атакующему сопернику.

В мини-футболе гораздо чаще, чем в большом, возникают голевые ситуации как у своих ворот, так и у ворот соперника. Большинство из них создаётся за счёт комбинаций, представляющих собой тактическое взаимодействие нескольких игроков. Поэтому «стенки», «забегания» и другие групповые взаимодействия в мини-футболе приобретают повышенное значение при организации атакующих действий команды. Очень много мячей в мини- футболе забивается с использованием комбинаций в «стандартных» положениях. В свою очередь надёжность игры в обороне основывается на умении противодействовать комбинационной игре соперника посредством своевременного разбора атакующих противников, подстраховки партнёров, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий обороняющихся при игре в меньшинстве.

Как и в большом футболе, в мини-футболе при организации командных действий в атаке используется быстрое или постепенное нападение. При этом атакующая команда может использовать различные расстановки игроков: 3-1, 1-3, 1-2-1, 2-2. Очень часто позиционная игра строится через центрового игрока, выдвинутого на острие атаки. Такой игрок, как правило, занимает позиции на подступах к воротам соперника, располагаясь к ним спиной и лицом к своим партнёрам. В таком положении он имеет возможность принять пас, направленный партнёром из глубины поля. Маневрирующего впереди центрового своими активными, целенаправленными действиями поддерживают остальные партнёры. В случае отсутствия ярко выраженного центрового игрока, командная игра в атаке строится с применением разнообразных комбинаций, в сочетании с индивидуальными действиями игроков. В результате этого на подступах к воротам соперников создаются свободные зоны, куда и устремляется один из атакующих для завершающего удара. Такие атакующие действия предполагают активный обстрел ворот соперников с различных дистанций.

Как и в игре на большом поле, в мини-футболе командные тактические действия в обороне строятся с помощью определённых тактических систем игры - персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий, отличающихся размером используемой площади игрового поля, на которой обороняющиеся оказывают противодействие атакующим, а также степени активности действий игроков защищающейся команды. *Такими формами являются концентрированная, рассредоточенная оборона и прессинг.*

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

Рассредоточенная оборона предполагает начало активных противодействий атакующему сопернику на дальних подступах к своим воротам. Обороняющиеся вступают в борьбу с соперником, заставляя его действовать поспешно, не давая осуществить задуманные комбинации и стараясь перехватить у него мяч.

Прессинг предполагает противодействие всем атакующим соперникам, независимо от занимаемых ими позиций и владения мячом. С помощью прессинга команда активизирует игру, резко повышает её темп, вынуждает соперников ошибаться.

Оценивая тактические действия вратаря в мини-футболе, кроме выбора места в воротах (игра на выходах, ввод мяча в игру и руководство действиями партнёров), необходимо обратить внимание на его участие в атакующих действиях команды. В мини-футболе вратарь в благоприятных ситуациях нередко подключается к атакам партнёров. Часто, в случае необходимости сравнять счёт в конце матча, вратарь выходит вперёд и занимает позицию пятого полевого футболиста, а команда делает попытку розыгрыша «лишнего» игрока. Естественно, участие вратаря в атакующих действиях команды не должно быть спонтанным. На тренировочных занятиях должны отрабатываться ситуации, когда вратарь может подключаться к нападению, необходимые взаимодействия с партнёрами.

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки
(для всех периодов подготовки)

1. Тактика игры в мини-футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановках по различным тактическим системам. Разбор проведенных учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.
2. Тактика нападения. Организация атаки, атаки флангом и через центр.
3. Тактика игры в защите. Организация обороны, «персональная опека».
4. Разбор учебных игр. Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 6 – 8 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
2. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку флангом и через центр. Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. В зависимости от обстановки применять отбор мяча, изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению мяча и удару по воротам.
2. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать в обороне при равном отношении сил и при численном преимуществе соперника, а также при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение стенки. Комбинация с участием вратаря.
3. Командные действия. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.
4. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру. Уметь организовать построение стенки при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи свои ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками

комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Тренировочный этап
(для всех периодов подготовки)

1. Тактика игры в мини-футбол. Характеристика игровых действий футболистов при расстановках по различным тактическим системам. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка. Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры. Практические занятия: в нападении и защите, играя по выбранной тактической схеме в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее выгодную, правильно и рационально использовать изученные технические приемы.
2. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.
3. Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников. Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих. Внутри линии и меду линиями.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», перехват и отбор мяча.
2. Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».
3. Командные действия. Организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.
4. Тактика вратаря. Уметь выбрать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и перехвате; точно определить момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру организовать атаку.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых позициях.
2. Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.
3. Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.
2. Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.
3. Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.
4. Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Психологическая подготовка

На различных этапах возрастных уровней юные спортсмены часто испытывают (перед соревновательной деятельностью или во время) сложное эмоционально-волевое состояние, которое начинает оказывать как положительное, так и отрицательное влияние. Такие срывы часто определяются психологическими факторами, которые гораздо труднее выявить и учесть, чем, например, степень физической, технической и тактической подготовленности юных спортсменов. Положительные эмоции (хорошее настроение, уверенность в результате) укрепляют волю, и наоборот отрицательные эмоции (подавленность, неуверенность, боязнь поражения) могут неблагоприятно сказаться на психике.

Большая напряженность соревновательной деятельности, многообразный характер игровых действий определяют психологические особенности деятельности футболистов. При этом необходимо учитывать следующие факторы:

- высокую скорость полета мяча, изменение его траектории и направления;
- быстроту изменения ситуаций;
- необходимость выполнения ответных действий в условиях дефицита времени;
- дискретность восприятия (выбор наиболее значимых приемов и действий);
- определение оптимального способа решения возникающих ситуаций;
- большую значимость каждого действия;
- необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к различным раздражителям.

Характер соревновательной деятельности футболистов, ее психологические

особенности предъявляют к спортсменам разносторонние и высокие требования.

Основной задачей психологической подготовки юного спортсмена к предстоящим соревнованиям является формирование у него наибольшей готовности к максимальным напряжениям воли для преодоления всех трудностей. Во время наблюдения на занятиях, педагог должен вовремя выявить у юных спортсменов состояния подавленности (спортивная апатия) и перевозбуждения (спортивная лихорадка), чувство неуверенности. И вот здесь педагог должен своевременно и правильно помочь воспитанникам преодолеть себя.

Уверенность в своих силах и возможность показать хорошие результаты могут быть достигнуты следующими средствами:

- правильной оценкой сил (недооценка ведет к самоуспокоенности, переоценка к неуверенности);
- ясными и конкретными заданиями перед предстоящей деятельностью, игрой, матчем;
- спокойствием и верой педагога в победу своей команды (его авторитет и умение убеждать имеют большое значение);
- сплоченностью команды, взаимоотношением в коллективе, готовностью к взаимопомощи, недопустимостью разногласий.

Хорошими средствами для снятия напряжения являются прогулки, просмотр кино-видео фильмов, веселые подвижные игры, чтение книг и другие интересы и занятия. Педагог должен постоянно помнить, что вся психологическая подготовка юного спортсмена к предстоящей спортивной деятельности должна вестись с учетом его индивидуальных особенностей.

В области специальной физической подготовки
(для всех этапов (периодов) подготовки):

- Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- Повышение индивидуального игрового мастерства;
- Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

1. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лежа. Ускорения на 15 – 30 – 60 метров без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом (и последующим ударом по воротам). Стартовые рывки на 5 – 10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте). Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Бег между стойками, расставленными в различных положениях.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5 – 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

2. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки вверх с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо. Групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками,

кулаком; то же с поворотом до 180º. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 60 см с последующим рывком вперед на 7 – 10 м. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удары по мячу на дальность. Приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком). Прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с продвижением вперед. Спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7 – 10 м. Силовой удар по мячу (волейбольному) ногой, головой в тренировочную стену.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя – тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

4. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам. Кроссы с переменной скоростью. Переменный бег с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

Ряд конкретных упражнений при обучении игре в футбол.

Упражнения для укрепления мышц стопы:

1. Ноги врозь, ступни параллельно, руки положить на пояс. Сводя колени, ставить ступни на внутренний край. Разводя колени, ставить ступни на наружный край. Повторить такие движения 16-32 раза.
2. Ноги врозь, руки на поясе. Подняться на носки, а затем "перекатиться" на пятки, поднимая носки вверх.
3. Встать прямо. Правую ногу поставить на носок и слегка согнуть в колене. Выполнять круговые движения правой ногой, затем ноги поменять и то же проделать левой ногой.
4. Сесть на пол, ноги выпрямить. Упереться руками сзади о пол. Приподнимать ноги над полом и выполнять круговые движения ступнями. Сделать 17-20 кругов в каждую сторону.
5. Сидя, сводить и разводить пальцы ног. Упражнение можно усложнить: пальцами ног захватывать мелкие предметы с пола и переносить их на другое место.
6. Встать прямо. Согнуть и разогнуть ступню, расслабиться. Повторить 18-20 раз каждой ногой.

7. Встать прямо, правую ногу отвести назад на носок. Подтягивать правую ногу к левой, напрягая мышцы бедра и поясницы. Выполнить то же другой ногой, а всего по 8-12 раз.
8. Походить на носках, полуприседая.
9. Ходить на носках, пятках, на внутренней и наружной сторонах стопы.
10. Ходить по бревну в течение нескольких минут.
11. Бегать босиком по траве, воде и, если позволяет здоровье, по снегу.

Упражнения для укрепления икроножных мышц:

Двуглавая икроножная мышца находится на задней поверхности нижней части ноги и формирует верх мышцы. При хорошем рельефе обе её головки чётко разделены. Камбаловидная мышца немного шире икроножной, и располагается прямо под ней. Обе мышцы участвуют в работе голеностопа. Внизу они сливаются в одно ахиллово сухожилие, которое прикреплено к пяточной кости. Икроножная мышца сгибает стопу и участвует в сгибании ноги в коленном суставе.

Во время тренировки икроножных мышц возможны различные ситуации, в которых мышцы можно травмировать. Необходимо знать несколько правил и соблюдать их, чтобы занятия шли на пользу, а не на вред:

1. Для обеспечения травмобезопасности и максимальной нагрузки икр, выполнять упражнение медленно или с умеренной скоростью.
2. Все упражнения необходимо выполнять не постоянно, а только в случаях полного восстановления работоспособности мышц (работа над икроножными мышцами 2 раза в неделю).
3. Принципиально важна относительно небольшая амплитуда упражнения. Данное движение развивает силу и "массу" икр именно при сокращенной амплитуде.
4. Обязательно задерживать дыхание в позитивной фазе движения и стараться максимально сфокусироваться на ощущениях в икрах. Выдыхать в негативной фазе, контролируя движение.

<u>Упражнения:</u>

1. Высоко подняться на носочки и идти вперед маленькими шагами, почти не сгибая ног в коленях. Сделать 50-80 шагов.
2. Встать прямо, пятки вместе, носки врозь. На "раз" подняться на носки, на "два" немного присесть, колени развести, на "три" еще выше подняться на носки, на "четыре" опуститься на всю ступню. Повторить 20-30 раз, время от времени расслабляя мышцы ног.
3. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять ноги вверх, согнув их в коленях. Помощник встает лицом к вам и упирается ладонями в ваши подошвы. Теперь делайте движения, как при езде на велосипеде, а ваш помощник должен создавать вам сопротивление.
4. Ноги вместе, слегка согнуты в коленях, руки положить на колени. Выполнять вращательные движения ногами вправо, затем то же в левую сторону, по 16 раз в каждую.
5. Лечь на коврик на спину, руки заложить за голову, ноги вытянуть. Медленно согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу. Выпрямить ноги, подержать их несколько секунд под прямым углом к туловищу, плавно опустить. Повторить 6-8 раз.
6. Лечь на живот, положить лицо на руки, ноги вытянуть. Медленно согнуть ноги в коленях так, чтобы коснуться ступнями ягодиц, а затем медленно выпрямить. Это же упражнение можно выполнять под музыку попеременно то правой, то левой ногой, а то и обеими сразу.
7. Опуститься на корточки, положив ладони на пол. Выпрямиться, встать на полные ступни. Не сгибая ног, наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Выпрямиться.
8. Встать прямо, положить руки на пояс, распрямить плечи. Медленно отвести в сторону левую ногу и постоять в таком положении, не напрягаясь, секунд 10-15. Это упражнение можно усложнить, приставляя ступню отставленной ноги к колену опорной и плавно поднимая руки в стороны и вверх.

9. Встать прямо, руки на поясе. Выполнять прыжки на носках на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны. Повторить прыжки 100 раз.
10. Лечь на бок, упереться на руку. Стопу правой ноги притянуть к левому бедру. Левую ногу вытянуть, поднять как можно выше, подержать и медленно опустить. Затем поменять стороны. Повторить 10 раз каждой ногой.
Упражнения преимущественно для рук и плечевого пояса:
1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).
2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.
3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием на носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами.
4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.
5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).
6. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.
7. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.
8. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменой их положения.
9. Выпад вперед, руки подняты вверх:
а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх);
б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.
10. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх.
11. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».
12. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к седалищу. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища назад.
13. Упор лежа сзади с согнутыми коленями. Перемещение тяжести тела по направлению к ногам, раскачиваясь.
14. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение рук в плечевых суставах.
15. Упражнение на расслабление. Руки свободно подняты вверх. Свободно опустить руки вниз.
16. «Мельница». Ноги врозь, правая рука над головой. Кружение обеих рук, вперед и назад. Качать медленно, с постепенным ускорением темпа. Дыхание свободное.
17. Напряженное движение двумя локтями. Руки вперед, согнутые в локтях, кулаки сжаты. Движение назад-вниз двумя локтями одновременно, пауза после каждого движения.
18. Толчки руками прямо-вперед. Ноги врозь, кисти сжаты в кулак. Попеременные толчки правой и левой рукой с подачей соответствующего плеча вперед. Смотреть вперед.
19. Прямой удар. Стойка боксера. Попеременные удары правой и левой рукой.
20. «Удар назад через плечо». Руки вперед, кулаки прижаты к плечам. Толчок обоими кулаками возможно дальше назад, до полного вытягивания рук (колени остаются выпрямленными, туловище слегка прогибается назад).
Упражнения преимущественно для шеи и спины:
1. Опускание головы вперед и назад (прежде чем начать упражнение, надо вытянуть шею). Сгибание вперед происходит главным образом в верхней, а назад — в нижней части шеи, подбородок напряжен.

2. Руки на поясе. Отведение головы в сторону.
3. Кружение головы с возможно большей амплитудой движения.
4. Лежа на спине, руки над головой (тыльной частью касаются пола), согнуть ноги. В таком положении — сгибание шеи вперед.
5. Лежа на спине, руки на лбу. Сгибание шеи вперед с сопротивлением ладоней.
6. Лежа на животе, руки на голове, локти на полу. Сгибание шеи назад с сопротивлением ладоней.
7. Ноги врозь, туловище под прямым углом, руки на голове. Сгибание и разгибание туловища.
8. Ноги врозь, руки над головой:
а) сгибание туловища с качанием рук между ногами;
б) переход в положение с согнутым туловищем под прямым углом, руки в стороны.
9. Туловище согнуто под прямым углом, руки над головой. Сгибание туловища с качанием рук вниз-назад.
10. Лежа на животе, руки над головой. Прогибание туловища.
Упражнения преимущественно для мышц живота:
1. Упор лежа. Плавное сгибание и разгибание рук. То же с подниманием ноги назад.
2. Упор лежа. Опустить туловище и быстро выпрямить руки.
3. Упор лежа, руки раздвинуты несколько шире плеч. Опустить туловище, задержать у пола и быстро выпрямить руки.
4. Упор лежа, упираясь в пол кончиками пальцев. Сгибание и разгибание рук.
5. Упор лежа с разведенными ногами (таз поднят), ладонь – на ладони. Сгибание и разгибание рук.
6. То же, ноги вместе.
7. Упор лежа. Отталкивание руками и хлопок в ладоши.
8. Упор лежа. Отталкивание от пола одновременно руками и ногами.
9. Упор присев. Выпрямить тело в положение упора лежа. Передвиганием рук к ступням перейти в прежнее положении.
10. Высокий мост. Лежа на спине, ноги слегка раздвинуты, руки прижаты к ушам. Выгнуть туловище «мостом».
11. Упор лежа. Попеременное выбрасывание ног вперед и назад подпрыгиванием.
12. Подпрыгивание из упора лежа с сомкнутыми ногами в упор лежа с разведенными ногами.
13. Подпрыгивание из упора присев в упор лежа, посредством передвигания рук вперед и назад (прыжки на руках).
14. Упор лежа. Передвижение ног на носках по кругу влево и вправо.
15. Упор лежа. Передвижение рук по кругу влево и вправо.
16. Упор лежа. Одновременное поднимание разноименной ноги и руки быстрым и медленным темпом с последующим пружинящим раскачиванием.
17. Упор лежа, подняв таз повыше. Опустить таз до самого пола и возвратиться в исходное положение.
18. Лежа на спине — поднимание обеих ног над головой до касания пола носками. Возвращение в исходное положение.
19. Лежа на спине, руки на затылке, колени слегка согнуты: а) переход в положение сидя; б) выпрямление спины; в) вытягивание ног и опускание туловища в положение лежа на спине.
20. Упор на коленях. Попеременный поворот туловища влево и вправо передвижением в соответствующую сторону правой и левой руки попеременно.
21. Быстрое движение бедрами вправо и влево с расслабленным туловищем и свободно свисающими руками.

22. Пальцы сжаты в кулаки, правый кулак подтянут под плечо. Сгибание туловища в правую сторону рывком, толчок кулаком вниз, быстрое подтягивание левого кулака под плечо.
23. Руки над головой, пальцы сцеплены. Быстрое качание туловища вправо и влево.
24. Ноги врозь. Пружинящее сгибание туловища влево со скольжением левой ладони по голени (то же вправо).
25. Ноги врозь, правая рука на поясе. Качание туловища вправо со сгибанием левого колена и качанием левой руки через сторону вверх (то же в другую сторону).
26. Лежа па правом боку, левая ступня впереди правой, руки сложены над головой. Боковое поднимание и опускание туловища с помощью партнера (то же в другую сторону).
27. Ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки перед грудью, кулаки сжаты:
а) медленное вращение туловища влево;
б) быстрое вращение туловища вправо рывком с сильным отведением правого локтя назад.
28. Стоя на правом колене, руки в стороны. Вращение туловища влево и вправо с одновременным сгибанием назад до касания рукой носка.
29. Ноги врозь, руки над головой. Вращение туловища со сгибанием влево и выбрасыванием левой руки назад. Правая рука касается пальцами пола впереди левой ноги.
30. Ноги слегка разведены. Кружение головы, постепенный переход к кружению сначала в верхней грудной части туловища, затем всего туловища до бедер (руки висят свободно вниз или раскачиваются вместе с туловищем).
Упражнения преимущественно для ног:
1. Присев на всей ступне, руки вперед. Раскачивание, слегка сгибая и разгибая ноги в коленях.
2. Подтягивание колена к груди с помощью рук.
3. Ноги врозь, руки за головой. Пружинящее сгибание туловища, ноги прямые (с каждым разом нагибать туловище все ниже).
4. Ноги врозь, руки захватывают ступни. Пружинящее сгибание туловища вперед при помощи рук, ноги прямые.
5. Ноги врозь, руки над головой. Пружинящее сгибание туловища вперед до касания пола пальцами рук, пронося их между ногами возможно дальше.
6. «Дровосек». Ноги врозь, руки вытянуты над головой. Нагнуть туловище вперед со взмахом рук вперед-назад, ноги прямые.
7. Широко расставить ноги, наклонить и повернуть туловище вправо, захватив обеими руками и правую голень. Раскачивание туловища вниз и скольжение обеих ладоней вниз до голеностопного сустава.
8. Широко расставить ноги и наклонить туловище вперед, касаясь пальцами пола. Вращение туловища вправо и влево так, чтобы пальцы описывали полукруг на полу.
9. Расставить ноги возможно шире, упираясь руками в пол. Раскачивание туловища с помощью сгибания и разгибания рук.
10. Сидя с прямыми ногами. Наклон туловища вперед до захвата руками носков.
11. Сидя с прямыми ногами, захватить носки. Приподнимание пяток с пола.
12. Сидя с широко разведенными ногами, захватить обеими рукам одну ступню. Раскачивание туловища в сторону-вперед.
13. Упор присев, поставить ладони на пол возле носков. Разгибание колен до полного выпрямления их, не отрывая ладоней от пола.
14. Согнуть правую ногу, захватив носок обеими руками. Из этого положения выпрямлять ногу.
15. Лежа на спине, согнуть правую ногу и захватить носок правой рукой. Выпрямлять правую ногу при помощи левой руки, нажимающей на колено (то же левой).

16. Полуприсед, на всей ступне, ноги врозь, руки вперед. Пружинящее раскачивание.
17. Сгибание ноги с захватом ступни одной или обеими руками. Пружинящее подтягивание ноги назад-вверх.
18. Левая рука за головой. Правая рука захватывает носок правой, согнутой вперед, ноги. Выбрасывание ступни в сторону-назад-вверх.
19. Лежа на животе, согнуть колени с захватом ступней руками. Пружинящее приподнимание колен с пола.

Прыжки:

1. Прыжки с места в длину на одной и двух ногах.
2. Прыжки с разбега в длину. Тройной прыжок.
3. Прыжки с места в высоту, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой.
4. Прыжки с разбега в высоту, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой.
5. Прыжки с поворотом в воздухе на 180 — 360°.
6. Прыжки в круги, обозначенные скакалками: а) простые, б) скрестные.
7. Игра «чехарда».

Упражнения с набивным мячом:

1. Броски набивного мяча вверх и ловля его обеими руками.
2. То же + ловля мяча двумя руками, не допуская касания мячом туловища.
3. Броски набивного мяча вверх и ловля одной рукой (левой, правой).
4. Броски вверх из-за головы и ловля.
5. Толчок вверх от груди двумя руками и ловля.
6. То же, одной рукой.
7. Бросок вверх и ловля в прыжке.
8. Бросок из-за спины вверх и ловля.
9. Передача набивного мяча из одной руки в другую вокруг туловища. Когда мяч впереди-нагибание, когда сзади - прогибание.
10. Набивной мяч над головой. Бросок вперед партнеру, не отрывая ног от пола.
11. Набивной мяч перед грудью. Толчком от груди, переслать его партнеру.
12. Бросок назад. Высоко поднять мяч, нагибаясь вперед, и резким выпрямлением, не сгибая рук, бросить назад.
13. Стоя спиной к партнеру, ноги врозь, бросить набивной мяч между ног назад.
14. Сидя, поднять набивной мяч возможно выше. Круговые движения корпусом, не отрывая ног от пола.
15. Бросок набивного мяча через расставленные ноги так, чтобы он перелетел через голову вперед. После этого, не сходя с места, поймать его.
16. Упражнение вдвоем. Отнимание мяча друг у друга в борьбе.

Бег.

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Бег на месте, на носках.
3. Бег спиной вперед. То же, на носках.
4. Бег с поворотами влево, вправо, кругом.
5. Бег с имитацией финтов.
6. Бег длинными, стелющимися шагами.
7. Бег частыми шагами.
8. Бег с перешагиванием через малые препятствия (гимнастическая скамья).
9. Бег на полусогнутых ногах.
10. Бег со спуртами (рывками).
11. Бег зигзагами, дугами, по кругу, восьмерке.
12. Бег из и.п. - упор лежа.
13. Бег с переменой направления под углом от 50 до 180°.
14. Кросс на дистанцию от 1000 до 5000 м.

Беговые упражнения на развитие выносливости.

Эти упражнения необходимо выполнять в парах для повышения мастерства в поединках.

- Быстрый бег, элементы соревнования с партнёром. Сооружаются две параллельно расположенные беговые дорожки, которые разбиваются на следующие дистанции: 5 м от начала дорожки предназначены для бега трусцой, следующие 20 метров для быстрого бега, последние 15-20 метров для уменьшения скорости.
- Спринт - бег трусцой – спринт. Все игроки начинают старт с бега трусцой, на отметке в 10 м по сигналу тренера переходят на спринт. После чего возвращаются к старту для повторения. Дистанция спринта чередуется 15, 7 и 10 м.
- Спринт с изменением направления. Через 10-15 минут Буга трусцой игроки переходят к спринту, изменяя направления движения в разные стороны.
- Спринт из различных позиций. Спринтерский забег на расстояние 12 м, совершается из различных позиций: из положения сидя, лёжа.
- Толкание. Два игрока с прижатыми руками и слегка расставленными врозь ногами стоят боком друг к другу. По сигналу они начинают толкать друг друга и кто первый сойдёт с места проигрывает.
- Выталкивание. Игроки бегут рядом и пытаются за счёт выталкивания вытеснить соперника с беговой дорожке.

Прыжки со скакалкой. Упражнения со скакалкой хорошо укрепляют мышцы всего тела, особенно ног, повышают состояние общей тренированности и выносливости. Веревка для скакалки должна быть толщиной в палец и длиной 2 – 2,5 м. Концы скакалки обматывают тонким шпагатом для того, чтобы они не расплетались. При прыжках скакалка вращается главным образом за счет кистей, меньше за счет движений локтевого сустава. Большое значение при упражнениях имеет правильная осанка. Нельзя сгибаться, опускать голову. Упражнения со скакалкой должны быть включены в большинство проводимых занятий. Кроме того, скакалка может служить прекрасным средством для ежедневной индивидуальной зарядки. Обучение прыжкам со скакалкой начинается с выработки правильного, ритмичного ее вращения. Для первых занятий продолжительность непрерывного выполнения упражнений — не более 1 минуты. Каждые 2 — 3 занятия прибавляется по 1/2 минуты с тем, чтобы дойти до 5-минутного беспрерывного выполнения при 115 — 120 вращениях скакалки в минуту.

После упражнений со скакалкой надо обязательно пробежать метров 70 — 100 в размеренном, медленно снижающемся темпе, переходящем в ходьбу.

Примерные упражнения со скакалкой:

1. Прыжки одновременно с обеих ног. Упражняющийся стоит на носках, ноги выпрямлены; при прыжках колени не сгибаются и все движение производится за счет голеностопных суставов; скакалка идет сзади вперед. Прыжки вперед или на месте.
2. То же упражнение, но скакалка идет спереди назад.
3. То же упражнение, но скакалка идет с левой стороны на правую (или наоборот). Прыжки в этом случае производятся боком, но обе ноги переходят через скакалку одновременно.
4. Прыжки с обеих ног: ноги в момент перепрыгивания сгибаются в коленях назад до прямого угла.
5. То же упражнение, но ноги подтягиваются вперед до горизонтального положения бедра.
6. При прыжке упражняющийся делает в воздухе поворот на четверть или даже на полкруга.
7. Прыжки на одной ноге: упражняющийся сгибает одну ногу либо назад, либо вперед и, стоя на носке выпрямленной другой ноги, начинает прыжки, причем может вращать скакалку либо спереди-назад, либо сзади-наперед.
8. Прыжки на одной ноге с попеременным чередованием ног на каждой ноге делать по два, три, четыре прыжка, затем переходить на другую ногу.

9. Прыжки на обеих ногах, причем ноги переходят через скакалку последовательно: одну ногу выставляют на шаг вперед (обе ноги выпрямлены и стоят на носках); скакалка проходит сзади вперед, либо спереди назад. Ноги последовательно переступают через скакалку.
10. Прыжки с попеременным выставлением ноги по диагонали вперед-влево и вперед-вправо (ноги выставляют не более, чем на ступню).
11. Тоже упражнение, но ноги делают широкие шаги.
12. Два оборота скакалки за один прыжок.
13. Ноги стоят в боксерской стойке, при прыжке в воздухе ноги меняются местами.
14. Бег на месте со скакалкой. То же с высоким подниманием колен.
15. Бег спиной вперед, скакалка идет сверху к пяткам.
16. Бег со скакалкой: а) частыми мелкими шагами, б) длинными стелющимися шагами, в) по зигзагообразным и дугообразным направлениям.
17. Прыжки в приседе, с укороченной скакалкой.
18. Прыжки на одной ноге с «междускоками». В момент, когда скакалка проходит над головой, производится прыжок с меньшей энергией, нежели при прыжке через скакалку.
19. Сочетания прыжков в различных комбинациях, например: четыре прыжка на левой ноге, четыре прыжка на правой, четыре прыжка на двух ногах, четыре прыжка с переменой ног в воздухе.
20. Прыжки со скакалкой через препятствия, набивной мяч.

Упражнения, способствующие выработке сильного удара:

1. Левое колено поднято вверх, руки за головой. Поднимание колена до касания с грудью, туловище не сгибать.
2. Поднимание колена с сопротивлением одной или обеих рук.
3. Руки па поясе или за головой, или в стороны. Поднимание колена вверх с последующим выпрямлением ноги, держа носок вытянутым или взятым на себя и стараясь не опускать колена.
4. Сидя с прямыми ногами, положить ладони на пол, приподняв пятки от пола. Попеременное пружинящее приподнимание вытянутых ног. То же — кружение ног в противоположных направлениях.
5. Руки за головой, одна нога поднята горизонтально. Кружение ноги по направлению движения часовой стрелки, а затем в обратном направлении.
6. Руки вперед, одна нога поднята горизонтально. Пружинящее поднимание ноги вверх до соприкасания с рукой. Туловище не сгибать.
7. Лежа на спине. Сгибание колен до прикосновения к груди и выпрямление их.
8. Лежа на спине, руки за головой, поднять ноги над полом. Движение ног, подражающее езде на велосипеде.
9. Упор лежа сзади. Поднимание и опускание согнутой в колене ноги. То же, но после поднимания разгибание ноги вперед и опускание прямой.
10. Присед с упором, правая нога выставлена назад. Поднимание ноги назад-вверх.

Упражнения по повышению скорости бега:

I) Бег с подскоками. Подскоки повторяются на каждом третьем шаге.

1 вариант: при каждом касании пола следует энергично отталкиваться вверх с махом согнутой в колене ноги.

2 вариант: попеременный подъём на возвышение то с одной, то с другой ноги. Например, на стул.

II) Бег на месте с упором руками в стену. Надо следить за правильным положением туловища, чтобы опорная нога находилась с ним на одной линии.

III) Попеременные прыжки на скамейку или на ступеньку со сменой ног. Опираясь одной ногой на скамейку, энергично выпрямить согнутое колено и выпрыгнуть вверх. Опускаясь, поменять положение ног так, чтобы толчковая нога стала опорной и наоборот.

IV) Прыжок вниз с последующим выпрыгиванием вверх. Спрыгнув с возвышения высотой 80-100 см, сразу же, оттолкнувшись от опоры, выпрыгнуть вверх на ту же высоту. Упражнение следует выполнять используя ряд препятствий, расположенных на некотором расстоянии друг от друга.
V) Старт с наклоном корпуса вперёд. Не сгибая колен, медленно наклоняться вперёд так, чтобы туловище и ноги находились на одной линии. Когда наклон достигнет 30 градусов по отношению к земле, начните бег. Ноги должны толкать тело вперёд, а не следовать за телом.
VI) Быстрый бег на месте. Бег на месте должен быть очень интенсивным - с высоко поднятыми коленями. После десяти минут такого упражнения нужно выдвинуть бёдра и продолжать бег на расстоянии 25-30 м, стараясь сохранить начальную скорость.
VII) Бег с ограничением нагрузки. На пути бегущего спортсмена на земле укладывают палочки или скакалки на расстоянии примерно 120 см друг от друга. Футболист должен быстро пробегать дистанцию, не касаясь препятствия. Постепенно увеличивая расстояние между препятствиями и увеличивая ширину шага.

Совершенствование навыков футболиста

Задачи этапа спортивного совершенствования

Этап совершенствования спортивного мастерства начинается, когда футболист приобретает прочный навык необходимой технической подготовки, когда двигательная активность не мешает выполнению технических элементов. Мы чисто условно ограничили его 17-18 годами, но на самом деле он безграничен, ведь с ростом физических возможностей появляются новые требования к технической подготовке. Отличительной особенностью этого этапа является то, что большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств. Юные таланты должны отличаться высоким уровнем специальной тренированности, а потом уже поднимать уровень физической подготовки. Если на этапе тренировочной работы обучение и закрепление всего технического потенциала было главной задачей, то на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо достигнутый уровень выдержать на уровне функциональном. В отличие от предыдущих этапов происходит обучение и совершенствование не отдельных элементов с их последовательностью, а всей последовательности в целом. А объемы специфических нагрузок постепенно повышаются. В связи с этим в системе учета должны содержаться конкретные показатели, по которым учитывается эффективность работы, то есть тренировочный процесс наполняется числовыми значениями. Принципиальное отличие содержания циклов в том, что представление о физической нагрузке существенно меняется как в количественном, так и в физиологическом плане. Без четкого представления различий между отдельными периодами, или циклами, нельзя представить весь годовой процесс подготовки в достаточно целостном виде.

Этап совершенствования спортивного мастерства самый ответственный, он исключает возможность формального подхода. Переходя в юниорский возраст, игрок не должен остановиться в росте, его задача не только физически усвоить игру, но и осмыслить все наработанное на тренировках. В возрасте 17-18 лет при многолетней подготовке с достаточной точностью определяется перспективность будущего футболиста.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:
1. Совершенствование технической подготовки.
2. Повышение специальной выносливости.
3. Совершенствование технико-тактической подготовки.
4. Реализация достигнутой подготовленности в соревнованиях.

В техническом плане. Совершенствование техники представляет собой непрерывный процесс, от одного годичного цикла к другому растет уровень физической

подготовки, что вызывает необходимость приведения в соответствие с ним уровня технической подготовки. На этапе спортивной специализации (15 – 16 лет) тренер добивается упрочения и стабилизации навыков на фоне утомления, то есть техническая подготовка проходила на более высоком физическом уровне, который был достигнут при обучении игре и с помощью упражнений ОФП и СФП. Этап ССМ характеризуется все возрастающей специализацией и увеличением нагрузок, а упражнения технической подготовки несут определенный функциональный смысл. То есть несколькими повторениями одного и того же упражнения обеспечивается уровень, близкий к игровой обстановке. Выполнение технических упражнений требует достаточно большого напряжения воли, но с обязательным сохранением специального качества футболиста - чувства мяча. Игрок должен с мячом преодолевать физические трудности в сложных условиях тренировочного задания. Комплексный подход, при котором техническая подготовка должна развиваться одновременно с физическими качествами (скорость, сила, выносливость и т. д.) - вот очевидный путь совершенствования.

В физическом плане. Методические особенности этого этапа таковы, что если тренер концентрирует в недельных циклах большой объем нагрузок, то качество технической подготовленности обучающихся будет снижаться. Доказано, что между функциональными возможностями и техническими навыками не существует никакой корреляционной связи, это очень важный момент, указывающий на обязательную взаимосвязь всех параметров процесса. Вот пример из развития скорости. В период специальной работы над скоростью и повышением ее, скорость обработки мяча, как и скорость игры, повышаться не будут. И такая же зависимость просматривается по другим взаимоисключающим качествам. Подготовка должна осуществляться таким образом, чтобы шло одновременно совершенствование основных физических качеств и футбола. Только специальные футбольные упражнения обеспечивают прямое воздействие на группы мышц, непосредственно участвующих в выполнении двигательных действий. Диапазон интенсивности выполняемых упражнений в тренировках должен максимально соответствовать игре, а динамика нагрузок характеризуется обязательным ростом интенсивности упражнений. Необходимо заметить, что в отличие от этапов начального обучения и тренировочной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства появляются общеподготовительный, специально подготовительный и соревновательные периоды. Задача в этих периодах - вывести организм на новый уровень тренировочных нагрузок и, главное, очень плавно и постепенно пройти этот период, когда организм заканчивает свое полное формирование.

В тактическом плане. Логика построения всего многолетнего процесса заставляет рассмотреть реализацию технико-тактической подготовки. Если на начальных этапах подготовки тренер добивается механического развития техники, то на последующих этапах происходит включение в работу сознания. Путем соединения технической подготовки и тактических действий происходит совершенствование мастерства, и если техническое обеспечение не будет на уровне, то и тактические возможности будут у команды ограничены.

В футболе необходима очень высокая организованность всех линий команды. Игроков необходимо научить лучше понимать ход игры, принимать верные тактические решения и правильно решать конкретные позиционные задачи. Совершенная организация подразумевает хорошо налаженную систему игры, где каждому игроку дается право проявить себя.

Планирование на этапе спортивного совершенствования

Последний этап футбольного образования характеризуется повышением напряженности тренировочного процесса путем изменения соотношения параметров нагрузок. От футболиста требуется высокий уровень физической подготовленности, который обеспечивается соответствующим развитием двигательных качеств:

выносливости, силы, прыгучести, скорости. Постоянное повышение объема нагрузок обеспечивает стабильный определенный уровень тренированности. Соревновательная практика увеличивается, и усиливается ее влияние на содержание тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

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

Используя специфические средства, а к ним относится футбол и футбольные специальные упражнения, моделируется соревновательная нагрузка и условия.

Ниже отмечаются некоторые закономерности развития необходимых требований:

1.Необходимость постепенного увеличения скорости выполнения.

2. Стратегическое и тактическое решение постоянно меняющихся ситуаций и задач.

3. Развитие понимания и восприятия игры.

2. Физическая подготовка. Специфичность футбола подразумевает разностороннюю подготовку игроков, которая выражается в проявлении всех двигательных способностей (скорости, силы, выносливости и т. д.). Но особенность этапа совершенствования состоит в том, чтобы с помощью технико-тактических упражнений

раскрыть и развить необходимые физические качества, а также суметь реализовать технический потенциал игрока в условиях соревнований. Учитывая, что задачи на совершенствование технико-тактической подготовки остаются приоритетными, отмечается следующую очередность в их решении:

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

Игрок с мячом должен продемонстрировать свое умение преодолевать физические трудности в борьбе при недостатке времени, а увеличение нагрузок специальной выносливости - основа футбольной техники.

Умеренный и равномерно распределенный объем нагрузки на предыдущем этапе приводил к постепенному повышению скоростно-силовых показателей. Однако сейчас встает проблема переносимости футболистом объемных и достаточно интенсивных нагрузок. Это приводит к появлению в годичном планировании подготовительных и соревновательных периодов.

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

Вторая часть тренировки с задачами физической подготовки проходит по определенной программе, что даст возможность получить более полное представление о влиянии нагрузок. Здесь главным является выбор тренировочных средств, дозировки объема и исполнительность с учетом физического развития футболиста. Тренеру необходимо подобрать специфические футбольные средства, которыми можно развить необходимые качества. Простым увеличением объема бега на максимальной скорости проблему интенсивности не решить. Нагрузка должна быть направленного воздействия с учетом продолжительности, количества повторений, чередования серий и т.д. Задачи тренировки решают формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма. От периода к периоду уровень работоспособности должен возрастать, но количество подходов или серий должно быть таким, чтобы при этом сохранялась интенсивность. Каждый игрок должен понимать задачи, поставленные тренером. Первая задача - на мышление и вторая - работа на физические кондиции. Задачи тренировок в недельном цикле могут и должны меняться, но общая стратегическая последовательность должна сохраниться. Нельзя сделать крен в одну или другую сторону, нельзя воспитать умного и техничного игрока, не видя перед собой задач физической подготовки.

Если рассматривать физическую работу в целом, то стоит отметить, что тренировка практически всегда бывает комплексной. Направленность тренировки в разные периоды года меняется, но проходит она параллельно с задачами по совершенствованию техники. На подготовительном этапе акцент делается на силовую выносливость и скоростно-силовые качества. Наступает увеличение доли отдельных тренировочных занятий с решением в них преимущественно одной задачи, связанной с развитием того или иного физического качества. К примеру, в соревновательном периоде 2 раза в неделю по 30 минут необходима целевая работа на скоростную выносливость, чтобы получить максимальные сдвиги (анаэробные).

Сочетание нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Совместимость подготовки:

а) общая силовая выносливость + силовая подготовка;

б) скорость бега + прыжковая подготовка;

в) скорость бега + силовая подготовка + совершенствование техники.

Несовместимость подготовки:

а) скорость бега + беговая выносливость;

б) скорость бега + силовая подготовка (силовая выносливость);

в) максимальная сила + беговая выносливость (общая, силовая, скоростная, специальная) + совершенствование техники.

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

Микроцикл и принципы его построения на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходят существенные изменения в подходе к планированию. Здесь принимаются во внимание закономерности адаптации организма к работе в экстремальных условиях, а воспитание выносливости и специальной выносливости во многом определяет построение тренировочного процесса в микроцикле. На этом этапе совершенствования появляются отдельные периоды подготовки: подготовительный и соревновательный. На разных периодах подготовки обе главные задачи этапа решаются по-разному, но главные стратегические цели не меняются, это мышление и физические кондиции. В повторяемых циклах направленность занятий остается прежней, но средства, объемы, интенсивность работы, специализированность упражнений постоянно меняются.

Тренировки являются эффективными в тех случаях, когда при сохранении общей направленности работы в микроциклах изменяются только тренировочные воздействия. Конечно, можно искать другой, более лучший метод построения тренировки и недельного цикла, но очень важно для тренера целостное представление обо всей проделанной работе. Суть сводится к тому, чтобы проследить количественные показатели, которые бы вылились в качество. На этом этапе тренировочная подготовка проходит в более напряженном по интенсивности двигательном режиме. При такой направленности качественная сторона процесса выходит на первый план. Одно тренировочное задание строится из решения двух задач - это тактическое мышление и физическая готовность.

Если рассматривать решение первой задачи тренировки (тактическое мышление), то на разных периодах она решается по-разному. Это футбол, другие спортивные игры, специализированные упражнения. Решение задач будет разным по скорости выполнения и по их количеству в одном упражнении.

Если говорить о скорости выполнения, то, видимо, максимальная скорость выполнения на предыдущем этапе (15 - 16 лет) должна быть началом работы с 17-летними футболистами. Вот такое ступенчатое увеличение контролируемых скоростей должно

прослеживаться и дальше. В решении всех тренировочных задач прослеживается такая же последовательность даже в недельном цикле. Футболист после тренировки от физической работы должен получить утомление, а от развития способностей и развития новых идей - эмоциональный подъем.

Чрезмерное увеличение развития физических качеств только препятствует дальнейшему совершенствованию, если они не увязаны с футболом.

Построение микроцикла зависит от педагогических задач, стоящих на данном этапе, и от уровня подготовленности. Все занятия недельного цикла - специализированные и отличаются лишь поставленными задачами и нагрузками. Но решаются они как специализированными средствами, так и неспециализированными, поскольку задачи у остаются прежними - обучение и совершенствование.

В недельном цикле из шести занятий три приходятся на совершенствование скорости и одно занятие проходит с максимальной нагрузкой. Одно занятие в цикле направлено на поддержание аэробной подготовки. Особое значение придается правильному планированию нагрузок, где должна быть четкая последовательность занятий. Большая нагрузка одного занятия компенсируется уравновешенной дозировкой следующего.

Определенная последовательность построения занятий на всех этапах подготовки способствует последовательному развитию всех необходимых качеств. Организм футболиста активно реагирует на нагрузку, приспосабливая свои системы функционально. Характер нагрузки соответствует постепенному развитию определенных двигательных качеств, и, подбирая средства скоростно-силовой направленности, нужно помнить, что такие упражнения должны приближать специфику работы мышц к условиям соревновательной деятельности. Необходимо развитие всех физических качеств футболиста, а также его игровой выносливости, но при помощи специальных соревновательных упражнений.

В связи с этим на этом этапе необходимо разделение всех средств согласно тренировочным нагрузкам на развивающие и поддерживающие. Если работа будет проходить со средней интенсивностью, то она не будет нагружать футболиста и в то же время не будет обеспечивать его восстановление. В 17 - 18 лет юноши должны выполнять 80% работы взрослых футболистов. Если рассматривать распределение нагрузок в юношеском возрасте, то их построение должно предусматривать поступательное движение.

Инструкторская и судейская практика

Подготовка обучающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении соревнований в качестве судей – одна из задач многолетней подготовки в ДЮСШ.

В таком виде спорта, как мини-футбол, эту подготовку рекомендуется начинать в группах на тренировочном этапе подготовки.

Занятия проводятся как во время учебно-тренировочной работы и соревнований, так и отдельно в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

За время обучения каждый спортсмен должен последовательно освоить следующие навыки:

- овладеть принятой в мини-футболе терминологией;
- уметь провести разминку в группе;
- участвовать в судействе соревнований;

- выполнять обязанности судьи, помощника судьи, секретаря.
- В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Восстановительные мероприятия

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:
- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

1. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. Специальное психологическое воздействие, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

инвентарю.

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Воспитательная работа

Одним из важнейших разделов подготовки юных футболистов является воспитательная работа.

Проведение этой работы способствует формированию у детей патриотического сознания, дисциплинированности, положительных черт характера и воли.

Особое значение имеет воспитание в юных спортсменах целеустремленности, которая является необходимой предпосылкой для успешного формирования всех других качеств воли. Для этого необходимо ставить перед детьми конкретные и перспективные цели, многократно повторять изученные приемы техники и тактики игры; широко использовать соревновательный метод для закрепления изученных технических приемов.

Необходимо постоянно изучать детей, узнавать их желания, интересы и способности. Во время игры рекомендуется наблюдать, как дети проявляют себя в различных игровых ситуациях, как воспринимают игру.

В процессе занятий следует воспитывать у детей бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю. Воспитательная работа должна присутствовать как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и во «внеурочное» время. При этом важно практиковать следующее:

- индивидуальные беседы с юными футболистами;
- встречи и беседы с родителями;
- общественно-полезная работа.

Тренер для обучающихся должен быть примером во всем. Особое значение в воспитательной работе имеют доброжелательность, терпение и выдержка педагога.

Тренировочные сборы

Тренировочные сборы – особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удаленные тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап ССМ	ЭТ (этап СС)	Этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Контроль в процессе подготовки. Педагогический и врачебный контроль.

Педагогический контроль и оценка подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов тренером во время учебно-тренировочных занятий измеряется ЧСС. Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Ниже представлена ***шкала интенсивности тренировочных нагрузок:***

Интенсивность	**ЧСС**	
	уд./10 с	**уд./мин**
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Два раза в год все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование юных спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

1. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются лица:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:
• иметь коротко остриженные ногти;
• заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
• знать и соблюдать простейшие правила игры;
• знать и выполнять настоящую инструкцию.
За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в игре (тренировке).

2. Требования безопасности перед началом занятий
Обучающийся должен:
• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
• снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
• убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
• под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
• под наблюдением тренера (инструктора) положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться;
• по команде встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:
• избегать столкновений с другими обучающимися;
• перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
• исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
• соблюдать интервал и дистанцию;
• быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
• по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.
Ведение мяча. Обучающийся должен:
• выполнять ведение мяча с поднятой головой;
• соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
Передача. Игрок должен:
• прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
• следить за полетом мяча;
• соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
Во время игры игрок должен:
• следить за перемещением игроков и мяча на поле;
• избегать столкновений;
• по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:
• толкать друг друга, ставить подножки, бить по ногам;
• хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
• широко расставлять ноги и выставлять локти;

• ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и в экстренных ситуациях

• с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

• по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

• под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

К выполнению тренировочной работы допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углубленное медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Полный годовой цикл подготовки состоит из 46 недель. Максимальные объемы нагрузки определяются следующей таблицей:

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совер-шенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6
Общее количество часов в год	276	368	552	828	1104
Общее количество тренировок в год	138	184	184	276	276

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Перед окончанием каждого тренировочного года спортсмены групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие тренировочную работу, предусмотренную для них данной Программой, сдают зачет. Зачет состоит из четырех разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства (для ТЭ и ССМ);
4. Оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачетов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобожденные по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачета теоретическую контрольную работу. Зачет служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качеств.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

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

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	***Девушки***
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ **НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	***Девушки***
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ **НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	***Девушки***
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Промежуточная (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся для перевода на следующий этап (период) производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене и суммарной посещаемости тренировок.

- Отличной признается посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10% тренировок без уважительных причин – оценивается как «хорошо», пропуск от 11% до 20% тренировок как «удовлетворительно». Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины дает в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

- Физическая готовность признается отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне *ИП≥норматив*; если *норматив>ИП≥90% от норматива*, то физическая готовность признаётся хорошей; если *89% от норматива≥ИП≥85% от норматива*, то физическая готовность признается удовлетворительной; если *ИП<85% от норматива*, то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.
- Оценка теоретических знаний проводится методом тестирования. Если количество правильных ответов составляет от 81% до 100% от общего количества вопросов теста, то ставится оценка «отлично». Если количество правильных ответов колеблется в пределах от 66% до 80%, то ставится оценка «хорошо». Если количество правильных ответов составляет от 50% до 65%, то ставится оценка «удовлетворительно». Если количество правильных ответов составляет ниже 50%, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 баллов.
- Оценка «отлично» за технические умения ставится, если спортсмен выполнил предложенное задание быстро и правильно, без остановок, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно четко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков дает 0 баллов.

Результаты всех проверочных испытаний заносятся в таблицу и на основании суммирования значений столбцов таблицы делается вывод о зачете или незачете знаний и умений спортсмена.

Итоговая таблица оценки знаний и умений спортсмена

Группа спортсменов	Оценка знаний и умений в баллах												Зачет
	Оценка физической готовности			Прилежное посещение занятий			Оценка теоретических знаний			Оценка технических навыков			
	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	
Основная	35	30	25	25	20	15	20	15	10	20	15	10	70-100; (50-80 для этапа НП)
Временно освобожден-ные				25	20	15	55	50	45				70-100; (50-80 для этапа НП)

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Результатом освоения Программы по командному игровому виду спорта «Футбол» (мини-футбол) является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила футбола, мини-футбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом, мини-футболом.

2. в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики футбола;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу.

4. в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы:

- Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол в школе; изд-во: Советский спорт, 2006. – 224 с.
- Андреев С. Н. Мини-футбол; - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 11 с.
- Андреев С. Н. Играй в мини-футбол; изд-во: Советский спорт, 1989. – 50 с.
- Полозов А. А. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд, изд-во: БИФ, 2007.
- Андреев С. Н. Футбол – твоя игра; - М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
- Максименко И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх; - Луганск: Знание, 2000. – 276 с.
- Тюленьков С. Ю., Федоров А. А. Футбол в зале: система подготовки; - М.: Терра-Спорт, 2000. – 86 с.
- Чанади А. Футбол. Техника; - М.: Физкультура и спорт, 1978.
- Чанади А. Футбол. Стратегия; - М., 1981.
- Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол; - М., 1982.
- Полишкис М. С., Выжгин В. А. (ред.). Футбол. Учебник для институтов физической культуры; - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
- Николаев Д. С., Шальнов В. А. Начальное обучение мини-футболу; - Ульяновск, 2008.– 44 с.
- Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Тактика и тактическая подготовка в мини-футболе; изд-во: Советский спорт, 2006. – 55 с.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

- Правильный и четкий показ упражнений;
- Просмотр кинокартин;
- Просмотр обучающего видео;
- Просмотр записей футбольного матча;
- Просмотр кинограмм;
- Просмотр иллюстративного материала;
- Просмотр соревнований;
- Использование в процессе обучения различных планшетов и макетов площадок, на которых изображаются перемещения игроков.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

- Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/
- Молодежная политика и спорт Рязанской области. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://kdm62.ru/
- Спортивный комплекс «Метеор». Официальный сайт. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://meteor-sport.ru/
- Российский футбольный союз. Официальный сайт. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.rfs.ru/
- Российская футбольная премьер-лига. Официальный сайт. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.rus.rfpl.org/index/

- Ассоциация мини-футбола России. Официальный сайт. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.amfr.ru/
- Детская футбольная лига. Официальный сайт. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.dfl.org.ru/