Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района»

Принято на Педагогическом совете УТВЕРЖДАЮ:

МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Директор

Конаковского района» МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП»

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2022г. Конаковского района»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Салдин

Приказ №\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2022г.

Дополнительная предпрофессиональная программа

в области физической культуры и спорта

по виду спорта «Футбол»

Срок реализации программы – 8 лет

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Составители:

заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,

тренер-преподаватель Горячев М.Ю.,

тренер-преподаватель Кожин А.М.,

тренер-преподаватель Парцвания Э.А.

г.Конаково

2022 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc475196765)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 9](#_Toc475196766)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 12](#_Toc475196767)

[3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 13](#_Toc475196768)

[3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 17](#_Toc475196769)

[3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 23](#_Toc475196770)

[3.3.1. Обучение остановкам и переводам мяча 23](#_Toc475196771)

[3.3.2. Обучение ударам 24](#_Toc475196772)

[3.3.3. Обучение финтам 25](#_Toc475196773)

[3.3.4. Обучение отбору мяча 26](#_Toc475196774)

[3.3.5. Подготовка вратаря 27](#_Toc475196775)

[3.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 28](#_Toc475196776)

[3.4.1. Функции игроков 30](#_Toc475196777)

[3.4.2. Игра защитников 30](#_Toc475196778)

[3.4.3. Игра полузащитников 31](#_Toc475196779)

[3.4.4. Игра нападающих 33](#_Toc475196780)

[3.4.5. Игра вратаря 35](#_Toc475196781)

[3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА 37](#_Toc475196782)

[3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 38](#_Toc475196783)

[3.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 39](#_Toc475196784)

[3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ 41](#_Toc475196785)

[3.8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 41](#_Toc475196786)

[3.9. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК 43](#_Toc475196787)

[4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 44](#_Toc475196788)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 46](#_Toc475196789)

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660);

- Приказ Минспорта России №880 от 25.10.2019г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях»;

- Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Основное направление программы – отбор способных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На каждом этапе учебно-тренировочной нагрузки поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов.

Выполнение задач по виду спорта футбол предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- выполнение учебно-тренировочного плана, контрольно-переводных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях;

- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

-создание условий для проведения регулярных круглогодичных учебно-тренировочных занятий.

Программа по футболу направлена на:

- отбор способных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта футболе;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- специальная физическая подготовка.

**Футбо́л** (от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *foot* — ступня, *ball* — мяч) — командный вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), в котором целью является забить [мяч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87) в [ворота](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)) соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый [вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) в мире.

В [XIX веке](https://ru.wikipedia.org/wiki/XIX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA) футбол в [Англии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D1%8F) приобрёл популярность, сравнимую с [крикетом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B5%D1%82). В него играли в основном в колледжах. Но в некоторых колледжах правила разрешали ведение и передачу мяча руками, а в других напротив, запрещалось. Первая попытка создать единые правила была предпринята в 1846 году, когда встретились представители нескольких колледжей. Они установили первый свод правил. В 1855 году был основан первый специализированный футбольный клуб —[«Шеффилд»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B4_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1)). В 1863 году после долгих переговоров был принят свод правил Футбольной Ассоциации Англии. Также были приняты размеры поля и ворот. А в 1871 году был основан [Кубок Англии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83) — старейший футбольный турнир в мире. В 1891 году было принято правило о [пенальти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8). Но сначала пенальти билось не с точки, а с линии, которая также как и сейчас находилась на расстоянии 11 метров от ворот.

Есть 17 официальных правил игры, каждое из которых содержит список оговорок и руководящих принципов. Эти правила предназначены для применения на всех уровнях футбола, хотя есть некоторые изменения для таких групп, как юниоры, взрослые, женщины и люди с ограниченными физическими возможностями. Законы очень часто формулировались в общих чертах, которые позволяют упростить их применения в зависимости от характера игры. Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух [таймов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BC) по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило [«золотого гола»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B9_%D0%B3%D0%BE%D0%BB)) или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило [«серебряного гола»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%80%D1%8F%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B3%D0%BE%D0%BB)). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия [послематчевых пенальти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%87%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8), не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Матчи могут проводиться как на полях с естественным, так и на полях с искусственным покрытием. Согласно официальным правилам игры в футбол искусственное покрытие должно быть зелёного цвета. Поле для игры имеет форму [прямоугольника](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%BC%D0%BE%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA). Боковая линия обязательно должна быть длиннее линии ворот. Принималось решение о том, что размер поля должен составлять 100—110 м (110—120 ярдов) в длину и минимум 64—75 м (70—80 ярдов) в ширину, однако затем обязательность этого требования была приостановлена.

#### Ширина разметки

Разметка поля делается линиями шириной не более 12 см (5 дюймов); эти линии входят в площади, которые они ограничивают. Все линии должны быть одинаковой ширины.

#### Название линий поля

Две длинные линии, ограничивающие поле для игры, называются *боковыми линиями*; две короткие линии — *лицевыми линиями* или *линиями ворот*, так как на них располагаются ворота.

#### Средняя линия

Поле делится на две половины с помощью *средней линии*, соединяющей середины боковых линий. Посередине средней линии делается отметка *центра поля* — сплошной круг диаметром 0,3 м (1 фут). Вокруг центра поля проводится окружность радиусом 9,15 м (10 ярдов). С отметки центра поля в начале каждого из таймов основного и дополнительного времени, а также после каждого забитого [гола](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)), выполняется начальный удар. При исполнении начального удара все игроки должны находиться на своих половинах поля, а соперники выполняющей удар команды — и за пределами центрального круга.

#### Площадь ворот

На каждой половине поля размечается *площадь ворот* — зона, из пределов которой выполняется [удар от ворот](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B4%D0%B0%D1%80_%D0%BE%D1%82_%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)).

Из точек на расстоянии 5,5 м (6 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки [ворот](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)), под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 5,5 м (6 ярдов) эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот. Таким образом, размеры площади ворот — 18,32 м (20 ярдов) на 5,5 м (6 ярдов).

#### Штрафная площадь

На каждой половине поля размечается *штрафная площадь* — зона, в которой [вратарь](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%8C_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)) может играть руками, а в ворота команды, совершившей в своей штрафной площади нарушение, наказуемое [штрафным ударом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)), будет назначен [11-метровый удар](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D1%86%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80).

Из точек на расстоянии 16,5 м (18 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 16,5 м (18 ярдов) эти линии соединены другой линией, параллельной линии ворот. Размеры штрафной площади, таким образом — 40,32 м (44 ярда) на 16,5 м (18 ярдов). В пределах штрафной площади, по центру линии ворот и на расстоянии 11 м (12 ярдов) от неё, наносится *одиннадцатиметровая отметка* — сплошной круг диаметром 0,3 м (1 фут). За пределами штрафной площади проводится дуга окружности радиусом 9,15 м (10 ярдов), центр которой находится на одиннадцатиметровой отметке. Данная дуга используется для расположения игроков команд при пробитии одиннадцатиметрового удара.

#### Угловые сектора

В каждом из четырёх углов поля проводится дуга радиусом 1 м (или 1 ярд) с центром в углу поля, ограничивающая сектор для исполнения [угловых ударов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B3%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80).

На расстоянии 9,15 м (10 ярдов) от границ угловых секторов у боковых линий и линий ворот могут быть нанесены отметки (с внешней стороны линий, примыкающие к ним под прямым углом), используемые для определения расстояния, на котором находятся игроки при исполнении углового.

Также у каждого угла поля обязательно ставятся флаги на флагштоках высотой не менее 1,5 метра (5 футов), не имеющих сверху заострений.

Футбольный мяч должен быть [сферической](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0) формы, используемый для игры в **футбол**, параметры которого регламентируются Правилом 2 [Правил игры в футбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_%D0%B2_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB).

Мяч состоит из 3 частей: покрышки, подкладки и камеры.

Покрышка — верхняя оболочка мяча, по которой наносятся удары.

Подкладка — средняя оболочка мяча, от толщины которой зависит прочность мяча (чем толще, чем прочнее)

Камера — центральная оболочка мяча, в которую закачивается воздух для более удобного нанесения ударов.

В футболе бывают стандартные положения. Стандартными положениями в футболе являются штрафные, свободные, угловые и прочие удары, которые наносятся по сигналу [судьи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%B4%D1%8C%D1%8F_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)).

Стандартными положениями являются:

* [Начальный удар](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE_%D0%B8_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)#.D0.9D.D0.B0.D1.87.D0.B0.D0.BB.D1.8C.D0.BD.D1.8B.D0.B9_.D1.83.D0.B4.D0.B0.D1.80). Наносится в начале каждого тайма, а также — после каждого забитого мяча. Назначается с центральной точки поля (в центральном круге).
* [Вбрасывание мяча](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)) (аут). Бросается руками из-за боковой линии. Назначается после того, как мяч эту самую боковую линию пересёк. При этом аут бросает соперник игрока, которого мяч коснулся последним перед уходом за боковую линию.
* [Удар от ворот](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B4%D0%B0%D1%80_%D0%BE%D1%82_%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)). Наносится вратарём, после того, как мяч полностью пересёк линию ворот (вне территории ворот) от игрока нападавшей команды.
* [Угловой удар](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B3%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)). Наносится игроком нападающей команды из углового сектора. Назначается в случае, если мяч полностью пересекает линию ворот (вне территории ворот) от игрока защищавшейся команды.
* [Свободный удар](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B8_%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)). Назначается в случае опасной игры против соперника (несостоявшееся нарушение) в ворота команды, которая совершила опасную игру. Пробивается с точки, где произошёл момент опасной игры. Гол, забитый прямым ударом со свободного не засчитывается.
* [Штрафной удар](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B8_%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)). Назначается в случае нарушения правил в ворота команды, нарушившей правила. Может быть назначен только за пределами штрафной площадки команды-нарушителя (в случае, если [фол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D0%BB) произошёл в пределах штрафной, назначается [пенальти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D1%86%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80)). Штрафной также, как и свободный удар пробивается с точки нарушения. Гол, забитый прямым ударом со штрафного засчитывается.
* [Пенальти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D1%86%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80). Наносится со специальной отметки, расположенной в 11 метрах от ворот. Назначается в случае, если игрок нарушает правила в своей штрафной.
* [Спорный мяч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE_%D0%B8_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)#.D0.A1.D0.BF.D0.BE.D1.80.D0.BD.D1.8B.D0.B9_.D0.BC.D1.8F.D1.87). Совершается судьёй, скидывающим мяч между двумя игроками-соперниками. Назначается в случае, если игра была остановлена в ситуации, не связанной с правилами. Напоминает хоккейное вбрасывание.

Самыми частыми нарушениями (фолами) в футболе являются:

* Удар соперника ногой или его попытка
* Подножка или попытка сделать её сопернику
* Прыжок на соперника
* Атака соперника
* Толчок соперника руками
* Удар или попытка такового против соперника
* И прочие

Недисциплинированное поведение в футболе может быть представлено таковыми явлениями:

* [Драки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B0)
* [Плевки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%BA)
* [Нецензурные выражения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%B7%D1%83%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и жесты
* И прочее

Существует множество разновидностей футбола, в основном с меньшим количеством игроков, в том числе: [футзал (AMF)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B7%D0%B0%D0%BB_(AMF)) и [футзал (FIFA) — мини-футбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D0%B8-%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) (играются в зале на специальном покрытии), [шоубол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BB" \o "Шоубол) (играется в адаптированной хоккейной коробке с искусственным покрытием), [дворовый футбол](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB&action=edit&redlink=1) (играется на любом покрытии на полях любого размера любым количеством людей), [пляжный футбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D1%8F%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) (играется на песке), «речной футбол» (по колено в воде, ежегодный турнир в английском г. [Бёртон](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BD-%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D0%BD-%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%82" \o "Бертон-апон-Трент)), «[болотный футбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)» (играется на болоте), [футбольный фристайл](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%84%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BB) (заключается в исполнении всевозможных [финтов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%84%D0%B8%D0%BD%D1%82) и трюков), [рашбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%88%D0%B1%D0%BE%D0%BB" \o "Рашбол) (играется на поле, разделенном на зоны вратаря, штрафного удара, атаки, защиты и нейтральной), [футдаблбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B4%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B1%D0%BE%D0%BB) (играется двумя мячами).

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по футболу осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;

- учебно-тренировочный этап – 5 лет;

Группы начальной подготовки комплектуются из числа способных к спорту обучающихся, выполнивших контрольно-переводные нормативы и имеющие разрешение врача на занятия футболом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта футбол;

- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор способных к дальнейшим занятиям обучающихся по виду спорта футбол.

Группы учебно-тренировочного этапа комплектуются из числа здоровых, способных к спорту обучающихся, прошедших начальную подготовку, выполнивших контрольно-переводные нормативы и имеющие разрешение врача на занятия футболом. Перевод по годам обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе является:

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

В случае, если обучающийся имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения по представлению ходатайства от тренера-преподавателя и разрешения врача. К ходатайству прилагаются сданные контрольно-переводные нормативы обучающегося.

Особое влияние на результативность по виду спорта футбол оказывают такие качества как скоростные способности, выносливость, среднее влияние оказывает мышечная сила, вестибулярная устойчивость, гибкость и координационные способности.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по футболу на этап начальной подготовки составляет 7 лет, на учебно-тренировочный этап – 10 лет.

По дополнительной предпрофессиональной программе по футболу в группах начальной подготовки наполняемость должна составлять 14 человек, в учебно-тренировочных – 10 человек.

Основными формами учебно-тренировочного процесса по виду спорта футбол являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.

2. Групповые теоретические занятия.

3. Медико-восстановительные мероприятия

4. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

5. Инструкторская и судейская практика.

6.Тестирование и контроль.

Для успешной реализации данной Программы необходимы:

1. Наличие футбольного поля.
2. Наличие игрового зала.
3. Наличие тренировочного спортивного зала.
4. Наличие тренажерного зала.
5. Наличие раздевалок и душевых для обучающихся и тренеров-преподавателей.

6. Спортивный инвентарь и оборудование (ворота футбольные, мячи футбольные, флаги для разметки футбольного поля, стойки для обводки, насос универсальный для накачивания мячей, мячи набивные (медицинбол) весом от 1 до 5 кг, сетка для переноски мячей).

5.Спортивная форма для обучающихся (спортивная одежда, манишка футбольная).

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

На 2022–2023 учебный год объем тренировочной нагрузки тренера-преподавателя в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 1-й год обучения – 6 часов/неделю;

- группа начальной подготовки, 2-й год обучения – 9 часов/неделю (3 группы);

- группа начальной подготовки, 3-й год обучения – 9 часов/неделю;

- учебно-тренировочная группа, 3-й год обучения – 16 часов/неделю.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения футболисты проходят несколько этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Учебный план Программы рассчитан на 44 недели практических и теоретических занятий. Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается – 31 августа.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 1):

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | |
| **1 год** | **2-ой, 3-ий год** | **1-ый, 2-ой год** | **3-ий, 4-ый, 5-ый год** |
| 1.Общая физическая подготовка (%), в том числе | 46-52 | 46-52 | 45-53 | 58-64 |
| 1.1.Общая физическая подготовка (%) | 46-52 | 46-52 | 36-40 | 17 |
| 1.2.Специальная физическая подготовка (%) | - | - | 7-9 | 35-39 |
| 1.3.Участие в соревнованиях(%) | - | - | 2-4 | 6-8 |
| 2.Техническая подготовка (%) | 46-52 | 43-49 | 35-39 | 18-20 |
| 3.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | 1-2 | 7-9 | 11-13 |
| 4.Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 2-3 |
| 5.Медицинские и медикобиологические мероприятия (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 6.Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1-2 | 3-4 | 3-4 | 3-5 |

В учебном плане Программы (таблица 2) часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по основным предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- физическая подготовка (общая и специальная);

-избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях)

**Таблица 2**

**Учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта футбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 128 | 192 | 192 | 196 | 196 | 120 | 120 | 120 |
| Специальная  Физическая подготовка | - | - | - | 48 | 48 | 254 | 254 | 254 |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | 16 | 16 | 42 | 42 | 42 |
| Техническая подготовка | 128 | 175 | 175 | 184 | 184 | 140 | 140 | 140 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | - | 8 | 8 | 42 | 42 | 77 | 77 | 77 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 10 | 10 | 21 | 21 | 21 |
| Медицинские и медикобиологические мероприятия | 3 | 5 | 5 | 10 | 10 | 14 | 14 | 14 |
| Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | 16 | 16 | 22 | 22 | 36 | 36 | 36 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **9** | **9** | **12** | **12** | **16** | **16** | **16** |
| **Всего часов**  **за 44 недели** | **264** | **396** | **396** | **528** | **528** | **704** | **704** | **704** |

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных показателей соревновательной деятельности по виду спорта футбол (таблица 3).

**Таблица 3**

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | |
| **1-ый год** | **2-ой, 3-ий год** | **1-ый, 2-ой год** | **3-ий, 4-ый, 5-ый год** |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | - | - | 2 | 2 |
| Всего игр | 22 | 22 | 28 | 28 |

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная цель многолетнего учебно-тренировочного процесса по виду спорта футбол – подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за высокие места на соревнованиях различного уровня.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки должна основываться на следующих положениях:

1.Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высоких спортивных результатов.

2. Уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперник в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

3. В физической подготовке юных футболистов должно быть сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости от энергетических требований конкретных упражнений.

4. Содержание учебно-тренировочного процесса на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

5. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

**На этапе начальной подготовки** основная цель тренировки – овладение основами техники, тактики; физическая подготовленность.

**Основные задачи:** укрепление здоровья; формирование у обучающихся стойкого интереса к футболу и спорту; выявление обучающихся, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу; гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей; опережающее воспитание координационных качеств скоростных способностей, гибкости; освоение базовых технических приемов игры; обучение умению тренироваться.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной медицинской помощью.

**На учебно-тренировочном этапе основная цель тренировки** – закрепление технической, расширение тактической подготовленности, развитие физических качеств.

**Основные задачи:** сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся; опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости; освоение технических приемов игры и их применение в играх, овладение индивидуальной тактикой игры; обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников; воспитание специальных физических качеств: скоростных, силовых, координационных и выносливости; расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке; воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры; совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей; формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого – возрасту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяют уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

### 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить юных футболистов осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперников: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосре6дственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Каждому этапу подготовки соответствуют определенные темы по теоретической подготовке. Распределение тем по этапам подготовки представлено в таблице 4.

Таблица 4

**Распределение тем по теоретической подготовке по этапам по виду спорта футбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Этап начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочный этап** | | | | |
| **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **4-ый** | **5-ый** |
| 1.Физическая культура и спорт в России | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 2.Футбол в России и за рубежом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 3.Строение и функции организма человека |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 4.Основы спортивной подготовки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 5.Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 6.Виды подготовки: техническая подготовка футболистов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7.Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 9.Виды подготовки: психическая, морально-волевая подготовка |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 10. Планирование спортивной подготовки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 11.Основы методики обучения |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 12.Правила игры. Организация и проведение соревнований | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 13.Установка на игру и анализ игры |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 14. Гигиенические требования в футболе | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Спортивный массаж |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

Содержание тем по теоретической подготовке по виду спорта футбол включает в себя:

**1.Физическая культура и спорт в России**

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в спортивных школах. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет.

**2.Футбол в России и за рубежом.**

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и в России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.

Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортсооружениям и инфраструктуре.

**3. Строение и функции организма человека.**

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

**4. Основы спортивной тренировки.**

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

**5.Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.**

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

1. **Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.**

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

**7.Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.**

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

**8.Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.**

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6-7 лет до 12-14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

**9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.**

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику, судьям.

**10**.**Планирование спортивной подготовки.**

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболистов, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.

Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный.

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

**11. Основы методики обучения**

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

**12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

**13. Установка на игру и анализ игры.**

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.

Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

**14. Гигиенические требования в футболе.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

**15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

### 3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучать юных футболистов движениям и совершенствовать их физические качества можно как параллельно, так и отдельно, самостоятельно.

Поскольку между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, то общая физическая подготовка направляется на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышенной работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости) необходимо постоянно контролировать – для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости можно вносить соответствующие коррекции в учебно-тренировочный процесс.

В этот период используются занятия и по специальной физической подготовке, которая направлена на развитие физических качеств, необходимых именно для данного вида спорта.

**Развитие координации, гибкости, ловкости, быстроты и скорости, силы,**

**скоростно-силовых качеств, выносливости**

**1. Развитие координации.**

Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависят быстрота и качество овладения двигательными навыками и которая определяет высокий уровень мастерства.

**Упражнения для развития координации движения:**

**- акробатические упражнения:** кувырки вперед; из основной стойки 3 кувырка вперед, 3 назад; различные гимнастические упражнения на гимнастической скамейке.

При проведении занятий на развитие координации движения для вратаря по возможности давать упражнения с мячом, чтобы вратарь привыкал двигаться, имея в руках мяч, чтобы он был ему не в тягость, не обременял, а помогал ему.

**Упражнения для развитии координации:**

**- акробатические упражнения:** 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние; сочетание кувырка с принятием основной стойки; кувырки в длину с заданием; кувырки назад в группировке; ходьба и упражнения на равновесие на гимнастической лавке.

Стоит учесть, что дети, когда организм находится в стадии развития и совершенствования, слабо ориентируются в пространстве, поэтому тренеру-преподавателю необходимо учесть, что упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы обучающиеся смогли их выполнить (степень трудности) при определенном эмоциональном уровне.

**2. Воспитание гибкости.**

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость футболиста – это его способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

В качестве основных средств воспитания гибкости применяют разнообразные упражнения на растягивание. Необходимого эффекта достигают за счет многократных повторений и постепенного нарастания амплитуды движений.

**Средство воспитания гибкости, прежде всего упражнения:**

**- без предметов:** из положения «ноги врозь (или вместе)» пружинящие наклоны туловища вперед с касанием руками пола слева, посередине и справа (с выпрямлением и без выпрямления туловища); пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола локтями; пружинящие наклоны туловища вперед со скольжением рук вдоль голеней; попеременно простые и пружинящие наклоны туловища назад и в стороны с махами руками; поочередно простые и пружинящие повороты туловища вправо и влево; то же, но руки в стороны, за голову: пружинящие покачивания туловищем (в выпаде с прыжками менять положение ног); шпагат; мостик; высокие махи ногой вперед и в сторону (с движением рук в противоположную сторону); наклоны туловища в выпаде вперед и назад;

**- на гимнастической стенке:** стоя спиной вплотную к стенке, наклоняться вперед (обхватив рейку), а туловище притягивать к ногам; хват руками за нижнюю рейку и притягивание туловища к ногам, сидя на полу (ноги закреплены под рейкой); лежа на спине головой к стенке и взявшись руками за нижнюю рейку, поднимать ноги до касания ими той же рейки;

**- с гимнастической палкой:** отведение (с силой) рук назад – вперед без наклона и с наклоном туловища вперед; пружинящие наклоны туловища вперед, подтягивая (палкой) голову к коленям; наклоны из положения сидя н полу, касаясь палкой прямых ног за ступнями, упершись палкой в подошвы, сильным рывком рук поднимать ноги верх;

**- со скакалкой:** сидя на полу (скакалка, сложенная вчетверо за ступнями),Ю поочередно наклоняться за скакалкой и выпрямляться; поднимание ног вверх скакалкой, сложенной вдвое (обхват подошвы); притягивание туловища к полу при помощи скакалки, сложенной вчетверо за головой;

**- с мячами (резиновыми, футбольными):** наклоны вперед с махом руками между ногами; пружинящие наклоны в сторону; широкие махи руками вправо и влево с перемещением тяжести тела в сторону маха; перекат назад до касания мячом, зажатым между ногами, пола за головой; поднимание и опускание ног вверх, вправо и влево лежа на спине; одновременное поднимание ног и туловища (мяч зажат между ногами);

**- с партнером:** стоя лицом друг к другу и взявшись за руки, поворачиваться кругом (не отпуская рук) вправо и влево; стоя спиной друг к другу (ноги врозь), сводить ладони над головой и между ногами (по кругу); сидя в положении ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки и упершись один в другого ступнями ног, делать пружинящие наклоны; в положении сидя, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу), пружинящие наклоны в стороны (касаясь локтями пола);

**- с мячами (парные):** стоя спиной друг к другу (ноги врозь), передача мяча над головой и между ногами (по кругу); сидя спиной друг к другу, передача мяча партнеру через голову после наклона вперед до касания мячом пола; поочередные перекаты назад, касаясь зажатым между ступнями мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; лежа на животе лицом друг к другу, броски мяча от груди, из-за головы и сбоку.

**3. Воспитание ловкости**

Ловкость – это понятие в футболе включает в себя все полезные движения, и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, причем учитывается:

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

- способность овладевать новыми видами движений.

**Для воспитания ловкости рекомендуются:**

**- акробатические упражнения:** кувырок из упора присев, в группировке; кувырок вперед из полуприседа; серия кувырков вперед; чередование кувырков вперед с медленным бегом; кувырки вперед с последующими прыжками (вверх, в сторону, вперед); кувырок назад из упора присев, в группировке; кувырок назад из полуприседа; серия кувырков назад; серия кувырков вперед с прыжками вверх.

**- гимнастические упражнения:** комбинация упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, седы, перекаты вперед и назад; прыжки в упор присев и в упор лежа.

**- упражнения на гимнастической скамейке:** прыжки одной и обеими ногами на скамейку и обратно; то же, стоя боком к скамейке; прыжки через скамейку толчком двумя ногами.

**- легкоатлетические упражнения:** прыжок вверх толчком одной и обеими ногами; чередование бега с прыжками толчком одной и обеими ногами; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов во время бега; прыжок в высоту с разбега; прыжок в длину с разбега; комбинации прыжков и бега; метание теннисного мяча.

**- специальные упражнения из футбола:** удары ногой по неподвижному мячу, катящемуся и летящему на точность; удары ногой из сложных положений по катящемуся и летящему мячу на точность; ведение мяча с изменением направления, с укрыванием мяча от преследующего противника; отбор мяча выпадом или подкатом, применяя быстрый выход на мяч с целью опередить противника используя толчки согласно правилам игры в играх и игровых упражнениях с соперником, который активно работает с мячом; упражнения по технике игры вратаря.

**- упражнения с мячом:** броски и ловля мячей после ударов их о землю (стенку, пол), после выполнения полуприседа (приседа, подскока); прыжки над мячом, соединив ноги, ноги врозь в «шпагате»; передачи двух мячей руками одновременно по разным траекториям, в быстром темпе.

**- упражнения на развитие скорости и ловкости:** непрерывный поток быстрых движений в максимальном темпе по отношению к индивидуальным возможностям (обманные движения с выпадом, 2 кувырка; бег с обманными движениями, кувырками вперед-назад; бег вперед, бег спиной вперед, бег с поворотами, бег с остановками и изменением направлений и т.д.); подскоки из положения лежа, сидя с опущенными коленями; прыжки через скакалку – на одной, двух ногах, бег вперед, спиной вперед и т.д.; беговые упражнения (серия спринтов 5-10м спиной, боком вперед, бег на месте и старты в различных направлениях по сигналу, бег на месте с обманными движениями, бег на месте с поворотами).

**4.Воспитание быстроты.**

Быстрота футболиста – это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без него в минимально короткие отрезки времени.

**Для развития быстроты рекомендуются:**

**- упражнения из футбола:** старты с ведением мяча; преследование соперника, ведущего мяч; парные (один посылает мяч на 10-15 м, другой догоняет мяч и возвращает партнеру). Партнеры, находясь на расстоянии 20-30м друг от друга, начинают медленное встречное ведение мяча. Приблизившись, каждый посылает мяч на 10-15м за спину партнера и устремляется за ним.

**- упражнения для повышения абсолютной скорости:** бег на 30, 60 100м; бег на 10-30 м с забрасыванием голени; бег на 10-30м с высоким подниманием бедер; бег на 10-30м под уклон и с ходу; бег с максимальной частотой движений ног на месте (4-6 сек. бега, 1-2 мин. отдыха; многократное пробегание 15-40-метровых отрезков с паузами (1-3 мин.) для отдыха.

**- упражнения для повышения скорости рывково-тормозных действий:** рывки на 5-10 м с остановкой по зрительному и звуковому сигналам; рывки на 5-10 м, заканчивающиеся прыжками вверх; серии рывков на отрезке 30-60м; бег с «тенью» (с изменением направления и внезапной остановкой партнера): «челночный бег» на 5-10м рывок (5-10 м); прыжок вверх, снова рывок (5-10м) и т.д.

**- упражнения из футбола:** остановка мяча по зрительному сигналу во время ведения, обманное движение «ложная остановка», рывки с мячом влево и вправо; чередование подкатов и рывков; рывки в сочетании с прыжками, кувырками, подкатами и падениями.

**- упражнения для развития быстроты и ловкости:** пробегание 5-10-метровых отрезков по различным сигналам и из различных стартовых положений; мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился об пол 3 раза. Занимающиеся, которые расположены в двух командах на расстоянии 5-7м одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу; мяч у тренера, две команды на расстоянии 10м от тренера. Когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые два человека стараются завладеть им; две команды, по сигналу обучающиеся бегут к предметам (мячи, медицинболы, теннисные мячи и т.п.), расположенным от них на 10-15 м, собирают их и, пробежав, передают партнеру, который возвращается с ними и расставляет все по местам; две команды, перед первым лежит несколько мячей. По сигналу надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

**5. Воспитание силы и скоростно-силовых качеств.**

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Скоростно-силовая подготовка (сочетание быстроты и силы) – способность проявлять силовые усилия в наименьшее время.

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

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

**- упражнения в парах:** стоя друг к другу лицом, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину; и.п. руки в стороны, партнер накладывает свои руки на руки партнера – опускание и поднимание рук с сопротивлением; и.п. присед, ноги на ширине плеч, руки на поясе, вставание с сопротивлением партнера; передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений;

**Упражнения, способствующие воспитанию силы мышц туловища и плечевого пояса:**

**- без предметов:** в положении сидя, руками опершись сзади, - «велосипед»; в положении сидя, ноги вместе и слегка приподняты, руки в стороны, сгибание и выпрямление ног, не опуская их, а также круговые движения ногами; в положении упор лежа, переход в упор присев, толчком обеих ног, и возвращение в исходное положение;

**- с партнером:** «качели» (пружинистые наклоны туловища вперед); «мельница» (повороты туловища, не сгибая ног); «насос» (поочередные приседания в положении стоя лицом друг к другу и взявшись за руки); стоя лицом друг к другу (ноги врозь, правая или левая впереди) и упершись ладонями в ладони партнера поочередное сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера; стоя спиной друг к другу на расстоянии шага и взявшись под руки, делать глубокие пружинящие приседания; стоя вплотную спинами друг к другу и взявшись под руки, поочередно наклоняться вперед до горизонтального положения; сидя ноги врозь и упершись ступнями в ступни партнера, взявшись за руки, наклоняться вперед и назад;

**- с набивными мячами (1–1,5 кг):** в положении «основная стойка (ноги врозь), мяч на вытянутых руках», поднимать мяч вверх и опускать, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах; наклоны и повороты туловища, броски мяча назад, вверх в стороны: подбрасывание и ловля мяча; ловля мяча после подбрасывания с предварительным приседом, седом и прыжком;

**- с набивными мячами в парах:** стоя спиной друг к другу, ноги врозь, передавать мяч сбоку по «восьмерке», над головой и между ногами (по кругу); стоя лицом друг к другу, сильно толкать мяч от груди поочередно вперед и вперед-вверх; то же из положений «присед», «наклон вперед» и «слегка подпрыгивая»; сидя лицом друг к другу и держа мяч на вытянутых вверх руками, лечь на спину, выпрямиться и передать мяч партнеру; лежа на животе, поднимать мяч вверх, прогибаясь (партнер держит ноги); передача мяча броском снизу из положения наклон вперед; броском обеими руками через голову назад, после наклона вперед.

**Упражнения, способствующие воспитанию силы мышц стопы, голени, бедра:**

**- без предметов:** подскоки на месте попеременно на каждой ноге с соответствующим переносом тяжести тела; прыжки вперед и в сторону толчком одной ноги с приземлением на другую; прыжки вперед-вверх на одной ноге во время бега; прыжки вверх на месте толчком обеими ногами (ноги врозь, вместе, одна впереди); прыжки в длину и высоту; «русская пляска» (присев на корточки, выбрасывать вперед то левую, то правую ногу); «лягушачьи прыжки» (пружинящие, вперед в приседе; колени - развести, руки между ногами, опираются о землю; «заячий прыжок» (прыжок из приседа, опираясь руками о землю. Приземляясь, сначала коснуться земли руками); «попрыгунчик» (прыжок, ноги врозь, хлопок руками о бедра – прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т.д.);

**- с набивными мячами (1-1,5 кг):** прыжки – на одной ноге через мяч (по четыре на каждой); на обеих ногах через мяч с поворотами на 90 и на 180 градусов; через набивные мячи, расположенные в 1,2-1,5м один от другого; толчком одной ноги с приземлением на другую; толчком обеими ногами. Броски мяча, зажатого между ногами, вперед-вверх, назад - вверх прыжком;

**- на гимнастических скамейках:** прыжки – на скамейку и обратно на одной и на обеих ногах, стоя лицом к скамейке; стоя боком к скамейке; из стойки ноги врозь (скамейка между ногами) на месте и с продвижением вдоль скамейки: через скамейку обратно – стоя лицом к скамейке, стоя боком к скамейке, с продвижением вдоль скамейки на обеих ногах и с ноги на ногу;

**- удары по мячу ногой на силу и точность** из разных положений в тренировочную стенку и в ворота; на дальность; головой в прыжке. Отбор мяча в подкате и толчком (согласно правилам);

**- подвижные игры**

**Упражнения для развития прыгучести:** прыжки на одной и двух ногах на матах и на полу; напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку; прыжки в высоту и глубину; прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах; расстояние между мячами 30-35 см.

**Упражнения на развитие прыгучести** лучше проводить следующим образом: прыжки на одной и двух ногах, в парах, когда каждый обучающийся соревнуется в своей паре на скорость и длительность выполнения; напрыгивание производить соревновательным методом между командами; прыжки через препятствия проводятся в форме эстафет.

**Упражнения для развития прыгучести:** упражнения со скакалкой, но при малой дозировке; напрыгивание на препятствия, начиная с 15 см, постепенно увеличивая высоту до 45см. Упражнения выполнять начиная с малой высоты до максимальной и в обратном порядке; тренер-преподаватель стоит в кругу со скакалкой, обучающиеся располагаются по кругу вокруг тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель вращает скакалку по полу, постепенно увеличивая высоту. Кого коснется скакалка, тот выходит из круга.

**6.Воспитание выносливости.**

Выносливость – способность организма противостоять утомлению.

Для воспитания выносливости необходимо учитывать восемь закономерностей, влияющих на нее: интенсивность упражнений, продолжительность упражнений; продолжительность интервалов отдыха; характер отдыха; число повторений; координационные способности; количество игроков, участвующих в упражнениях; размер площадки.

**Упражнения для развития выносливости:**

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

**- при групповой тренировке:** бег с малой скоростью 10 мин (2-3 км), затем 400м с более быстрым усилием; бег в среднем темпе 5 мин. (1,5 км), затем 60м на максимальной скорости; бег в среднем темпе 5 мин. (1,5 км), затем 5х60м с имитацией бега на коньках; бег в среднем темпе 2 мин., затем 400м в субмаксимальном темпе; бег в среднем темпе 10мин., затем 800м с более высоким ускорением, короткий отдых 3 мин.

**Упражнения для развития аэробных возможностей:** ведение мяча в среднем темпе; жонглирование на месте; передача – остановка – передача; обводка – 5 стоек – удар по воротам; жонглирование в движении.

### 

### 3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В настоящее время понятие «техника» определяется как способ выполнения «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью».

### 3.3.1. Обучение остановкам и переводам мяча

Остановка мяча используется с целью погасить скорость катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий (удара, ведения и т.д.). Это достигается за счет уступающих (амортизирующих) движений и расслабления соответствующих мышц ног и туловища.

Изучают остановки мяча одновременно с ударами. Вначале осваивают остановки катящегося и летящего мяча. Зачем приступают к изучению остановок прыгающих мячей.

**Остановка мяча бедром:** в подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча. Бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу.

**Остановка мяча лбом:** надо предварительно сделать движение туловищем и головой навстречу мячу, в то время как ноги, почти прямые, находятся в положении шага. В момент соприкосновения мяч со лбом их резко сгибают, а туловище и голову отводят назад.

**Остановка мяча грудью:** футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см), грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз.

Как только мяч коснется груди, туловище резко отводят назад; находящуюся сзади ногу сгибают, плечи выдвигают вперед, а грудь как бы убирают. Благодаря этому движению мяч не отскакивает, а падает перед игроком. Можно остановить мяч грудью, отклонив туловище назад.

**Высоколетящие мячи** можно останавливать грудью в прыжке. При приближении мяча выполняется прыжок вверх толчком одной или двумя ногами. Уступающее движение надо начинать в момент достижения наивысшей точки прыжка и заканчивать его во время опускания.

**Остановка опускающихся мячей головой.** И.п. – прямая стойка на носках, ноги врозь (на ширине плеч) или в небольшом шаге. Голова отклонена назад, лобной частью в сторону мяча. Уступающее движение выполняется за счет сгибания ног и втягивания головы в плечи.

**Серединой лба возможны также переводы.** При переводах вправо или влево выполняется не только уступающее движение, но и поворот туловища в сторону предполагаемого перевода.

Остановки мяча с переводом позволяют не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, удобно подготовить для дальнейших действий.

**Перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы.** Останавливающая нога встречает катящийся или летящий мяч впереди опорной. Выполняется максимальное уступающее движение назад. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги на 160 градусов. Мяч со значительно меньшей скоростью продолжает движение. Туловище наклоняется вперед, о.ц.т. перемещается в сторону движения мяча, который находится под контролем игрока.

**Перевод внутренней частью подъема.** Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину.

Исходное положение – вполоборота к опускающему мячу. Ближняя к мячу останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, отводится в сторону, навстречу мячу. При приближении мяча нога движется за ним. Необходимо догнать мяч в момент отскока и накрыть его стопой. Встречая на своем пути расслабленную стопу, движение мяча существенно замедляется. Останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону мяча.

**Перевод мяча внешней частью подъема.** И.п. – лицом к отпускающемуся мячу, останавливающая нога выносится вперед. Стопа развертывается наружу. Поза игрока идентична положению при остановке мяча внутренней стороной стопы. В данном случае мяч пропускается и движение ноги назад за мячом производится с таким расчетом, чтобы накрыть его внешней частью подъема в момент отскока. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги в сторону дальнейшего движения мяча, скорость которого значительно уменьшилась.

**Перевод мяча грудью.** Для перевода мяча средней частью груди нужно отклониться назад и выполнить небольшое уступающее движение. Мяч при этом ударяется о среднюю часть груди и перелетает через голову. Поворачиваясь на 180 градусов, игрок овладевает мячом.

При переводе мяча правой (левой) частью груди уступающее движение выполняется за счет поворота туловища вправо или влево.

При обучении необходимо помнить: в современно футболе все реже пользуются полной остановкой, поскольку она замедляет темп игры. Теряется не только время, но и неожиданность, а часто и тактическая целесообразность предполагаемых действий.

Обучению остановкам с переводами необходимо уделять значительное время на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.

### 3.3.2. Обучение ударам

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

Для того, чтобы удар получился сильным, необходимо, чтобы постановка опорной ноги перед ударом была быстрой, а в удар следует вложить скорость разбега, скорость движения маховой ноги, вес бьющей ноги и дополнительное движение всего тела. Тогда после удара бьющая нога вместе с телом сохранит движение вперед в сторону удара и может возникнуть короткая безопорная фаза.

**Удар с лёта и полулёта.** Полет мяча ниже, чем ближе он был к земле при соприкосновении с бьющей ногой, чем дольше бьющая нога сохраняет согнутое положение в тазобедренном и коленном суставах и чем больше стопа оттянута вниз.

В игре часто приходится ударять мяч, летящий сбоку от игрока. Чтобы он полетел низко над землей, игрок должен отклониться в сторону опорной ноги и нанести удар в середину мяча. При отклонении туловища в сторону бьющая нога делает движение по горизонтальной плоскости, заставляя мяч лететь параллельно земле.

**Удар с лёта (с поворотом)** выполняется средней частью подъема по опускающемуся или низко летящему мячу.

Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, развертывается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз.

**Удар с полулёта** наносят всеми частями стопы, но чаще серединой и внешней частью подъема. Делают это сразу же после отскока мяча от земли. Здесь нужен очень точный расчет. Чтобы мяч полетел низко, необходимо голень и стопу в момент удара держать в вертикальном положении. Даже при незначительном усилии мяч летит с большой скоростью и на далекое расстояние.

**Удар через себя.** Опорная нога выставляется с пятки вперед. Движение туловища замораживается, и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед - вверх-назад. В это время происходит перекат – опорной ноги с пятки на носок. После небольшой подводки ударная нога опускается вниз, туловище выпрямляется.

**Удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»:** толчком одной ноги выполняется прыжок в сторону опускающегося мяча. Маховая нога движется вверх. Туловище начинает отклоняться назад. Затем толчковая нога, которая является ударной ногой, устремляется вверх, а маховая – вниз. В момент горизонтального положения туловища выполняется удар по мячу назад. Приземление происходит на руки, а затем на спину.

Удар пяткой – подготовительная фаза – начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. Для замаха ударная нога переносится над мячом и выносится вперед.

Рабочая фаза – удар – выполняется резким движением ноги назад и ударом пяткой по мячу.

При ударе правой ногой левая опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед и удар осуществляется пяткой правой ноги в результате скрестного движения по отношению к опорной ноге.

**Удар по мячу головой в падении** – на последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом. Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевых суставах. Игрок следит за движением мяча.

Удар выполняется серединой или боковой частью лба.

Заключительная фаза – приземление – происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекат на грудь, живот, ноги.

### 3.3.3. Обучение финтам

Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Обучать финтам ногами следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения (аритмии), затем направлении ведения.

Необходимо разучивать сочетание финтов, воспитывать у обучающихся умение выполнять финты в обе стороны, обеими ногами.

**Финт уходом** – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, соперник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. В фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на уход выполняют преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту изменения направления движения.

**Уход выпадом –** при атаке противника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

**Уход с переносом ноги через мяч** – применяется преимущественно при атаке сзади.

Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяч. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

**Финт ударом** по мячу ногой можно использовать как во время ведения, так и после передачи мяча партнером, после остановки.

При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой. Эта поза показывает, что будут выполнены удары в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. Для этого применяется выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени.

**Финт ударом по мячу головой.** В подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад и выполняется замах для удара.

**Финт остановкой мяча ногой.** Во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку – сзади применяется финт остановкой с наступлением и без наступления на мяч подошвой.

**Финт остановкой мяча грудью и головой.** Подготовительная фаза при обманном движении остановкой опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом.

В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180 градусов и овладевает мячом. Подобный подход и к мячам, идущим горизонтально на уровне груди или головы.

### 3.3.4. Обучение отбору мяча

Параллельно с обучением обманным движениям необходимо знакомить и с отбором мяча. Отбор мяча осуществляется главным образом в **момент приема** мяча соперником или во время его ведения.

Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, необходимо атаковать соперника, когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий игрок делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

**Отбор мяча в выпаде** позволяет определить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяют при попытке соперника обойти игрока справа или слева.

Труднодоступные мячи отбирают **в полушпагате или шпагате.** При отборе в выпаде применяют удар и остановку, в первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком.

**Отбор мяча в подкате** осуществляется преимущественно сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с соперником (например, слева), отталкиваясь левой ногой, в падении-прыжке выбрасывает правую ногу вперед – вправо, преграждая путь мячу подъемом правой ноги или выбивая его.

**Отбор толчком плеча** должен осуществляться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать тогда, когда он и атакующий его игрок находятся на игровом расстоянии от мяча. Толкать можно только плечом и в плечо. Толчок надо выполнять, когда соперник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

### 3.3.5. Подготовка вратаря

Работа над развитием физических качеств вратаря ведется практически по тем же программам, что и у полевых игроков. Однако для вратарей стоит отводить не менее 30 минут для работы над специальными качествами, и в первую очередь ловкостью, быстротой, гибкостью, прыгучестью.

Примерная схема занятий по физической подготовке

**Задание 1:**

- разминка – 10 мин.

- упражнения на гибкость – 7 мин.

- беговые упражнения – 6 мин.

- старты из различных положений – 5 мин.

- легкий бег, ходьба – 2 мин.

**Задание 2:**

- разминка – 10 мин.

- акробатические упражнения – 8 мин.

- прыжковые упражнения – 7 мин.

- беговые упражнения – 3 мин.

- легкий бег, ходьба – 2 мин.

**Техническая подготовка**

При обучении юных вратарей техническим приемам применяют главным образом метод целостного упражнения.

В исправлении отдельных ошибок эффективен метод расчлененного обучения.

Тренер-преподаватель должен обращать внимание вратарей на то, чтобы все технические приемы выполнять легко, уверенно и рационально, особенно в играх.

Перед обучающимися ставятся задачи:

- лучше меньше выполнять приемов в игре, но правильно;

- выполнять в играх те технические приемы, которые уже хорошо усвоены.

Изучение технических приемов в движении сопряжено с определенными трудностями, поэтому занятий по изучению новых технических приемов обязательно следует начинать с повторения приемов, пройденных в предыдущем занятии, и обязательно в медленном темпе. Постепенно скорость увеличивается и делаются более разнообразные упражнения по степени сложности выполнения.

Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать накопленное умение рационально и с наибольшей отдачей.

**Ловля мяча в прыжке (броске) в сторону.** Это эффективное средство овладения мячом, направленным точно и сильно в сторону вратаря. Используется только в «рамке» ворот, но и при перехватах мячей, летящих вдоль ворот, а так же при отборе мяча в ногах у соперниках.

Подготовительная фаза очень похожа на подготовительную фазу при ловле таких мячей с падением, без прыжка.

Сначала выполняется шаг в направлении движения мяча. Длина шага – в зависимости от расстояния до предполагаемого места пролета мяча, он может быть коротким и широким, затем ближайшая к мячу нога резко сгибается, общий центр тяжести выносится за пределы площади опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, ближняя к мячу нога резко выпрямляется, производя отталкивание от поверхности поля, таз несколько подбрасывается вверх, что позволяет оторвать опорную ногу и тело получает безопорное положение в воздухе. Поймав мяч, руки быстро опускаются вниз. Приземление происходит в следующей последовательности: сначала поверхности поля касается мяч, если приземление осуществляется влево, то не выпуская мяч из рук, левая рука ставится на предплечье, а правая опирается на мяч, что позволяет, используя эту опору и амортизирующее сгибание рук, мягко опустить корпус тела с подтянутыми ногами на землю.

По схожей схеме взаимодействия всех звеньев тела происходит **отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте.**

Разница в том, что если мяч отбивается или переводится при прыжке влево левой рукой, то при приземлении именно она касается поверхности земли первой, а затем правая рука быстро подтягивается левой и обе руки амортизируют приземление; то же самое, если при прыжке влево прием выполняется правой рукой.

Высоко и далеко летящие мячи, как правило, парируются в броске одной рукой, чаще всего ладонью, реже кулаком.

Отбивание или перевод мяча, катящегося далеко в сторону от вратаря, осуществляется в броске в следующей последовательности: после предварительного короткого перемещения в сторону броска и отталкивания от поверхности поля парирующая мяч рука выбрасывается в сторону мяча, преграждая ладонью движение. После парирования эта рука ставится на предплечье, подтягивается и ставится рядом вторая рука и, амортизируя тело, сгибая руки, подтягиваются ноги, осуществляется мягкое приземление.

**Ввод мяча рукой броском сбоку** отличается значительной дальностью, но менее точен.

Рука с мячом отводится в сторону – назад (несколько ниже уровня плеча). Туловище поворачивается в сторону замаха. Бросок выполняется за счет резкого разворота туловища, как бы опережающего движение руки в сторону броска. Отрыв мяча от кисти происходит при приближении к фронтальной плоскости.

**Ввод мяча броском из-за головы сверху,** но с замахом рукой с мячом «назад за спину».

Подготовительная фаза очень похожа на простой бросок из-за головы одной рукой. Но, отводя прямую руку с мячом за спину и развернув туловище в сторону мяча, при броске туловище резко разворачивается в сторону броска, а прямая рука с мячом, делая круговое движение из-за спины через голову, так же резко выводится вперед. Мяч срывается с кисти.

**Ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).** Обычно выполняется сразу же после отскока мяча от земли. Мяч держится двумя руками. После шага мяч выпускается из рук ближе к опорной ноге. Ударное движение ногой начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока наносится удар. Обычно производится удар средней частью подъема.

### 3.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Тактика является основным содержанием всей игровой деятельности во время матча. Правильно выбранная тактика против конкретного соперника способствует успеху, а ошибочная или не осуществленная в ходе встречи тактика обычно ведет к поражению.

В учебно-тренировочной работе тактической подготовке должно уделяться самое серьезное внимание. Каждый игрок и вся команда в целом должны в совершенстве овладеть разнообразными вариантами тактических действий.

**Главными задачами обучения в тактике являются:**

- совершенствование и закрепление приобретенных умений;

- в процессе обучения техническим приемам сформировать тактические знания и умения;

- ознакомиться с простейшими принципами индивидуальной и групповой тактики; задачами каждой линии, простейшими понятиями об организации атаки и обороны;

- изучение основных положений правил игры.

Хорошей тактической подготовленности обучающийся может достичь, только овладев большим количеством двигательных умений, трансформированных затем в двигательные навыки, при систематическом совершенствовании технических приемов. Именно техническая подготовка, доведенная до высокого уровня, обеспечит осуществление любой тактической идеи при взаимодействии с партнерами либо индивидуально.

Обучающемуся необходимо знать основные системы игры и их варианты; функции игроков определенных амплуа в команде; взаимодействие звеньев в разных фазах матча; характер воздействия объективных условий на ход игры и возможность использования внешних факторов (погоды, состояния покрытия футбольного поля, размеры футбольного поля) в интересах команды.

Обучение начинается с объяснения основ правил футбольной игры, практическое овладение которыми продолжается в ходе выполнения игровых упражнений и во время тренировочных игр.

Затем следует теоретическая подготовка с изучением индивидуальной и групповой тактики игры в обороне и атаке.

Основные методы обучения тактике и совершенствования в ней:

1.Метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений).

2.Метод демонстрации и показа.

3.Метод слова.

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

5.Анализ своих действий и действий соперника.

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

- увеличивают число мячей, предметных ориентиров и ограничителей;

- обучают более сложным перемещениям, в которых смену мест обучающихся проводят в зависимости от направления действий партнера;

- применяют активное и пассивное сопротивление условного соперника.

Тактическая подготовленность дает возможность создать в команде ансамбль исполнителей. Тактические взаимодействия игроков в ансамбле должны не отталкивать одно от другого, а вытекать одно из другого.

Большое внимание следует уделять воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим.

Основным средством тактической подготовки остается тренировка групповых и командных действий.

Обучение таким взаимодействиям надо начинать по мере как игроки овладеют основными техническими приемами.

Очень важно с первых же занятий воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность.

Приступая к изучению командных тактических действий, нужно объяснить расстановку игроков и функции каждого из них.

Главное средство овладения командными действиями – двусторонняя игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление. Но тренер-преподаватель должен руководить игрой, не допускать, чтобы она протекала стихийно.

Двусторонней игре должна предшествовать предварительная беседа тренера-преподавателя с обучающимися, в ходе которой находят применение макет поля, схемы, рисунки и т.п. Игроки, звенья линии и команда в целом получают конкретные задания. Тренер-преподаватель может сам судить игру, делая футболистам замечания по ходу ее, или предоставить это право помощнику.

При проведении двусторонней игры следует избегать частых остановок. Останавливать игру необходимо лишь тогда, когда надо дать общие указания игрокам или повторить комбинацию.

После матча надо разобрать и проанализировать достоинства и недостатки игроков, вовлекая их в активное обсуждение.

### 3.4.1. Функции игроков

Организованность в действиях команды достигается четким распределением функций между отдельными футболистами. Современное деление игроков по функциям (игровая специализация) основывается на универсальности их подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять все. Но каждый обучающийся обязан овладеть всеми техническими приемами игры и грамотно действовать в атаке и обороне. Отдельные же игровые функции игрок должен выполнять особенно хорошо.

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

Футболист должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно. Поэтому он должен реально оценивать свои способности, знания, умения и навыки, это позволит приобрести уверенность в том, что решение осуществимо.

### 3.4.2. Игра защитников

Защитник должен играть просто, строго и надежно, без каких-либо вольностей.

Защитник должен располагаться таким образом, чтобы постоянно находиться между своими воротами и соперником; постоянно оценивать сиюминутную игровую обстановку; неотрывно следить за перемещением не только конкретного подопечного, но и других соперников (да и партнеров тоже); быстро мыслить и быстро выполнять принятые решения. Он должен быть терпеливым, уметь ждать раскрытия истинных намерений соперника и в то же время, навязывая свою тактику, быть готовым мгновенно и решительно использовать каждый представившийся момент для отбора мяча.

Вблизи своих ворот не следует держать мяч и пытаться обвести соперника, а также делать поперечных передач перед воротами.

Если соперник отобрал мяч у защитника, необходимо энергично его преследовать. В то же время нельзя атаковать соперника слишком резко и необдуманно.

Защитники или полузащитники, как правило, отбирают мяч у противника индивидуально, однако возможность для успешного отбора мяча создают одновременные совместные действия двух, трех или даже большего числа игроков обороны (групповой или коллективный отбор).

В современном футболе расширились обязанности **крайних защитников,** которые стали игроками, сочетающими надежную и умелую игру в обороне с активными подключениями в атакующие действия своей команды.

**Основные требования к крайним защитникам в обороне:**

- умелые действия в зоне; правильный выбор позиции;

- переход на плотную опеку при приближении соперника;

- осуществление страховки партнеров (в том числе вратаря);

- своевременное противодействие передачам и ударам соперника;

**Основные требования к крайним защитникам в атаке:**

- своевременные, точные и желательно самые острые в данной ситуации передачи мяча партнерам после того, как он отобран у соперников.

В момент овладения мячом необходимо быстро оценить ситуацию и определить, кому и на какое расстояние можно сделать передачу.

Если соперник позволяет, то необходимо прежде всего определить возможность сделать передачу в линию нападения; затем в среднюю линию и, если таких возможностей нет, то, сделав передачу ближнему партнеру, находящемуся в свободном положении, выйти на свободное место, сориентироваться и, вновь получив мяч, сделать передачу в выбранном направлении;

- умелое открывание на флангах, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде.

В этот момент необходимо быстро открыться в сторону флангов под передачу, что позволит в привычном положении более разумно распорядиться мячом.

При вводе мяча от ворот возможна комбинация: открываясь для получения мяча, защитник подчас заставляет подтягиваться к себе подопечного, а после возврата мяча вратарю или партнеру – быстро открывается на свободное место для нового получения мяча;

- неожиданное для соперника подключение к атаке.

При этом игрок владеет мячом и действует на фланге, а также осуществляет смену мест с крайним полузащитником, нападающим или заменяет его в случаях, когда зона на фланге остается свободной.

В дополнение к физическим и технико-тактическим данным крайних защитников, **центральные защитники** должны обладать высоким ростом, отличной прыгучестью для успешной борьбы в воздухе, точным длинным пасом, более тонким выбором позиции.

Обязаны понимать тактическую обстановку, уметь читать игру, тактическеи ходы соперника и занимать правильную позицию в обороне для страховки партнеров и овладения мячом.

Центральные защитники чаще всего подразделяются на «либеро» и «стоппера» с определенными для каждого функциями. И если у «либеро» это прежде всего страховка партнеров по обороне и координации линии обороны, в том числе и при согласованном создании «офсайдной ловушки», то у «стоппера» основная обязанность – это контроль центральной зоны перед штрафной и опека вошедшего туда соперника.

В обороне главное – координация всех действий обороняющихся, игра в зоне, взаимодействие с вратарем и партнерами. Больше других отвечает за правильную организацию положения «вне игры» центральный защитник – «либеро».

При переходе к нападению центральные защитники открываются для получения мяча вратаря или партнеров, а затем точными и разнообразными передачами продолжают развитие атаки. Эпизодически подключаются в атаку. В этом случае их главная роль – подыграть партнерам, и только в исключительных случаях уходить глубоко в атаку. Удары по воротам, как правило, из-за пределов штрафной площади.

### 3.4.3. Игра полузащитников

Футболисты этой специализации должны обладать высокой функциональной подготовкой. Они конструируют взаимодействия всех партнеров как в нападении, так и в защите.

**Крайние полузащитники в обороне:**

- препятствуют быстрому развитию ответной атаки соперника правильным расположением по ширине и глубине поля;

- осуществляют контроль за ближайшим соперником в данной зоне или персонально прикрепленным игроком.

Защищаясь, игроки середины поля должны опекать соперников постоянно, плотно, персонально, ведь их подопечные обычно подготавливают атаки команды соперника.

**Действия крайнего полузащитника в атаке:**

**1.Организация перехода от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки.**

Как только мяч оказался у кого-либо из партнеров по команде, игроки средней линии должны занять такие позиции, которые позволяют владеющему мячом их увидеть и сделать немедленную передачу («отскочить от соперника», «предложиться под передачу»).

Своевременно и точно сделать передачу в первую очередь тому партнеру, который занял более острую позицию для атаки или завершающего удара.

Задержка мяча, продолжительный дриблинг и обводка на дальних подступах к воротам соперника являются наиболее грубыми ошибками, которые может совершить полузащитник. Тем самым он не только замедляет игру своей команды, но и дает сопернику возможность прикрыть освобождающихся от опеки нападающих.

**2. Создание внезапности в развитии атаки** с помощью перевода мяча с фланга на фланг и скоростного открывания в освободившуюся зону.

**3. Участие в завершении атак.**

Нельзя обстреливать ворота с нереальных позиций или по неподготовленному для удара мячу, нарушение этой заповеди ведет, как правило, к срыву атаки.

Когда мяч находится на линии нападения, следует постоянно быть начеку, чтобы при возможности суметь вклинить в ряды обороняющихся или поддержать атаку с тыла, следуя непосредственно (в 10-15 м) за нападающими или открываясь ближе к ним.

**4.Контроль за серединой поля** и обеспечение команде длительного владения мячом, а значит, и инициативы.

**5. Взаимодействие как с ближними, так и дальними партнерами.**

**6. Страховка – важная обязанность** полузащитников и в атаке, и в обороне.

Оказавшись с мячом лицом к своим воротам и будучи сблокированным с тыла, полузащитник обязан передать мяч назад партнеру и предложить вариант получения мяча на свободном месте.

**Опорный полузащитник**

**Основные функции:**

- является одним из основных связующих игроков линии обороны и атаки через крайних полузащитников, игрока «под нападающим»;

- осуществляет помощь в обороне своих ворот.

**Полузащитники в обороне** должен умело сочетать персональную опеку по заданию с действиями в зоне. В случае необходимости взаимозаменяется с центральным защитником ил крайним полузащитником и страхует своих партнеров по обороне.

**Главная задача** – закрыть игрока, который окажется в зоне опорного полузащитника или центрального защитника; разгадать смысл маневров появляющихся в этой зоне игроков.

При атаке соперника по флангу опорный полузащитник обязан закрыть в своей зоне соперника, самого опасного в данной ситуации. Если соперника нет, то закрыть саму зону. Самое верное решение в этой ситуации – занять нейтральную позицию, позволяющую ему при необходимости атаковать того, кто получит мяч.

Если в зоне опорного полузащитника в тылу подопечного появится партнер с мячом и подопечный будет делать попытки остро открыться на свободное место, его надо закрывать с большим, чем обычно, зазором, как бы предлагая передать мяч. Но как только ведущий мяч начнет входить в зону удара, надо оставить подопечного и атаковать владеющего мячом, чтобы предупредить удар по воротам.

**Действия в атаке.**

**При выбивании мяча вратарем или защитником** – занять позицию около своего подопечного, страхуя выбивающего от возможной ошибки, или расположиться так, чтобы можно было свободно получить от выбивающего мяч.

При **срыве атаки соперника** и развитии своей опорный полузащитник вместе с игроками «выжимает» соперников к центру поля, оставляя за спиной в положении «вне игры».

**Овладев мячом,** необходимо быстро начать контратаку, используя различные передачи, и без мяча подключиться в атаку. Если партнеры закрыты, но впереди есть свободная зона, опорный полузащитник может продвинуться в эту зону с мячом, одновременно следя за изменяющейся ситуацией, и быть готовым сделать передачу.

Как только впереди появится адресат, необходимо передать ему мяч и продолжить атаку без мяча. Атака, как правило, должна завершиться сильным ударом по воротам и чаще всего из-за пределов штрафной площади соперника.

Категорически запрещается начинать контратакующие действия через обводку соперника у своих ворот или делать короткие передачи мяча поперек, если рядом игроки соперника.

**Игрок «под нападающим» или центральный полузащитник атакующего плана.**

Основные функции:

- организация взаимодействия с центральным полузащитниками, крайними полузащитниками и нападающими как при обороне, так и при атаке;

- помощь атакующим партнерам как бы со второй линии;

- организация и участие в завершении атак ворот соперника.

### 3.4.4. Игра нападающих

Нападающие должны быть быстрыми, ловкими, смелыми и выносливыми.

Обязательные качества нападающих – умение менять ритм и темп действий, «взрываться» неожиданно для соперника.

В их арсенале – умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов: ударов, обработок мяча, ведения и обводки.

От игроков линии нападения требуется, чтобы ни один нападающий не придерживался строго своего места, а менял его в соответствии со складывающейся в данный момент игры ситуацией.

Одновременное и разнообразное движение нескольких нападающих требует от защитников повышенного внимания, что, естественно, вызывает у них чувство некоторого беспокойства и возможного появления ошибок.

**Основные требования в атаке.**

**1.Умелый выбор позиции на грани положения «вне игры»** в сочетании с отходом назад для получения передачи от игроков задней или средней линии.

При атаке с противоположного фланга нужно, несколько запаздывая, поддерживать ее на своем фланге или сманеврировать по центру, освобождая свой фланг для полузащитника или защитника.

Некоторое запаздывание позволит в меньшей степени опасаться попадания в положение вне игры, попытаться сыграть на опережении и принять или ударить мяч, идущий как бы навстречу.

Маневрируя по флангу и фронту атаки, необходимо постоянно ориентироваться по позиции страхующего центрального защитника, искать свободные зоны между ним, крайним защитником и вторым центральным защитником или опорным полузащитником.

Оказавшись по ходу развития атаки в центральной зоне, необходимо стремиться занять позицию между защитниками на грани положения «вне игры».

**2. Скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или прострелом мяча** в штрафную площадь соперника.

Необходимо постоянно искать активную позицию для развития атаки, прорыва обороны, расширяя фронт атаки, увеличивая площадь для скоростных маневров атакующих.

**3. Взаимодействие с партнерами по линии нападения либо с подключившимися в атаку защитниками ил игроками средней линии.**

После получения мяча в ноги надо быстро развернуться, чтобы встретить атаку опекуна лицом к лицу.

Если это не удалось, лучше найти партнера (сзади или в стороне) и передать ему мяч, а самому попытаться освободиться от опеки и предложить себя на свободное место.

Если партнер стремительно ведет мяч в вашу сторону, надо искать активное свободное место для себя или маневром увести за собой персонального сторожа, чтобы освободить путь партнеру.

**4. Участие в завершении атаки.**

При обыгрыше соперника и встречи с его страхующим (как правило, это центральный защитник) надо принять одно из решений:

- либо, не снижая скорости, идти в обводку;

- либо ударить из-под игрока;

- либо сделать передачу партнеру.

**Прострел вдоль ворот наиболее эффективен тогда,** когда нападающий стремительно прошел по флангу, а его партнеры также стремительно атакуют по центру и защищающиеся развернуты лицом к своим воротам.

**При атаке ворот с фланга** тот атакующий, который находится на противоположном фланге, обязан закрыть дальний угол вратарской площадки соперника.

**Не всегда верно резкое торможение с переводом мяча «под себя».** Тем самым тормозится и атака, и движение поддерживающих партнеров. Однако и в этом случае можно разумно распорядиться мячом, если учесть, что должен быть второй «эшелон» атаки, и незамедлительно передать туда мяч для удара по воротам.

Выходя на ворота, и если до них еще далеко, нападающий может отпускать мяч от себя на 4-5 метров (чтобы лучше реализовать скорость бега). Расстояние, на которое ведущий отпускает мяч от ноги, должно сокращаться по мере приближения игрока с мячом к вратарю.

**Основные действия в обороне.**

В оборонительных действиях нападающие участвуют эпизодически, как правило, на половине поля соперника, но активно сохраняя силы для результата нападения.

При ударе от ворот соперника необходимо мешать быстрому розыгрышу мяча, чтобы партнеры заняли выгодные позиции и сблокировали соперников. Для этого нужно определить наиболее вероятное направление ввода мяча игроку соперника, находящемуся вблизи собственных ворот, и занять позицию, позволяющую быстро вступить в единоборство с ним или осуществить перехват мяча.

**При срыве атаки** нападающий преследует крайнего защитника или вступает в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом. При собственной потере мяча в линии атаки необходимо тут же вступить в борьбу за его возвращение, а все, кто поддерживал атаку, должны разобрать подопечных, чтобы помешать развитию быстрой ответной комбинации уже в самом начале.

**Если защитник соперника перехвалит или отобрал мяч,** сориентировался в обстановке и имеет адрес для передачи, атаковать его нецелесообразно, надо отойти назад, ближе к средней линии, уплотнив оборону команды.

Нельзя позволять опекавшему тебя защитнику выйти в свободное место и оставить себя за его спиной.

Н следует самому добровольно отходить глубоко в свою оборону. Если же опекун глубоко подключается в атаку с обострением ситуации, тогда стоит заняться опекой.

Если штрафной назначен вблизи ворот своей команды, то в «стенку» встает тот нападающий, с чьей стороны разыгрывается мяч.

Если игра ведется с центральным нападающим, то его главная обязанность – это постоянный поиск острых продолжений атак, игра на «острие» нападения, активное участие в результативном завершении усилий команды.

Изначальная позиция центрального нападающего должна быть почти на линии центрального защитника справа или слева от него, в 2-3 метрах, постоянно следя за соблюдением положения «вне игры».

Центральный нападающий много и разнообразно открывается по ширине поля, стараясь кратчайшим путем выйти на удобную позицию. Он должен владеть скоростным маневром, умением в жесткой борьбе с одним, а порой и несколькими защитниками выполнять удары по воротам, использовать передачи партнеров по воздуху, идти на добивание отскочившего мяча.

### 3.4.5. Игра вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площадки, а также руководства всеми защитниками и многими полевыми игроками, собственно говоря, всей командой. Вратарь осуществляет координацию всех оборонительных усилий команды. Расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть всё построение атакующих, угадывать их намерения. Поэтому своевременная подсказка партнерам по обороне может существенно влиять на прочность защитных действий.

Вратарь должен хорошо знать правила игры, свои тактические обязанности, тактические обязанности полевых игроков и разбираться в тактических построениях команды соперника.

***1.Действия в обороне.***

**«Действия в воротах».** Играя непосредственно в воротах, вратарь должен руководствоваться следующим:

**1.Знание сильных и слабых сторон своих действий**

**2. Выбор позиции места.** Необходимо учитывать положение игрока команды, владеющего мячом, т.е. угол, под которым может быть нанесен удар. Чем острее угол, тем ближе к передней по отношению к игроку с мячом штанге смещается вратарь. При атаке по центру вратарю следует выдвинуться несколько вперед, чтобы уменьшить угол поражения и облегчить себе прием мяча.

Основная позиция вратаря – в полуметре от линии ворот.

**При выходе вратаря из ворот навстречу бьющему** площадь обстрела резко уменьшается, но при этом сокращается и время для ответной реакции на удар.

Вратарю надо не только внимательно следить за действиями вышедшего на него игрока, пытаясь определить его намерения, но и попытаться ложными движениями ног, рук, корпуса заставить его хотя бы несколько ослабить контроль за мячом и, воспользовавшись этим, вступить в борьбу.

Стремительный выход вратарь должен сделать тогда, когда соперник движется с мячом на большой скорости, тщательно контролируя мяч. В этот момент игрок, сосредоточив внимание на мяче, чаще всего не видит действий вратаря, чем необходимо срочно воспользоваться.

Вратарь всегда должен помнить, что, если игроки его команды нарушили правила в районе площади ворот и раздался свисток судьи, надо быть очень внимательным, поскольку соперник может тут же разыграть штрафной или свободный, н дав возможности выстроить «стенку».

После свистка судьи на штрафной или свободный удар необходимо дать сигнал одному из своих игроков приблизиться к мячу с целью помешать быстрому розыгрышу мяча. Одновременно необходимо заняться организацией построения «стенки».

**Если удар будет нанесен слева или справа площади ворот,** то вратарь должен, быстро встав к ближней к месту удара стойке ворот, мысленно провести прямую линию от мяча к углу ворот и в 9 метрах от мяча поставить одного из партнеров. Чтобы помешать обводящему удару в ближний угол, надо к этому игроку поставить еще одного с внешней стороны. Остальных пристроить к ним с внешней стороны поля.

Сам же вратарь занимает позицию в воротах между внешней стойкой и ближним к нему партнером, стоящим с внутренней стороны стенки так, чтобы непременно видеть мяч и бьющего.

**Если удар назначен прямо против ворот,** «стенка» ставится таким образом, чтобы защитить один из углов ворот. В этом случае в «стенку» не следует ставить более четырех игроков, остальные закрывают опасные зоны и отдельных игроков. Разумеется, при ударах из пределов площади ворот число игроков в «стенке» увеличивается.

**При отражении 9-метрового удара** вратарю надо помнить, что падение или прыжок в любую сторону (наугад) чаще всего бывает неоправдан, поскольку очень редко приводит к положительному результату. Бросок в один угол, в то время как мяч летит в другой, ничего кроме смеха зрителей и раздражения у партнеров да и самого вратаря не вызывает.

Первое, что надо сделать вратарю при назначении 9-метрового удара, не показывать сопернику, что он сильно огорчен этим обстоятельством. Не следует показывать и своего волнения. Вратарю надо помнить, что 9-метровый удар такой же элемент игры, как и любой другой. Поэтому, отрабатывая технические и тактические элементы игры, необходимо тренировать и отражение 9-метровых ударов. Чем увереннее вратарь ведет подготовку к отражению удара, тем менее уверенно начинает чувствовать себя бьющий.

Чтобы попытаться определить хотя бы примерно намерения бьющего, надо обратить внимание на угол и длину разбега, положение туловища, замах и разворот стопы, однако главное – мяч, скорость и направление вылета.

**3. Выбор способа приема мяча.**

Вратарь должен стремиться к обязательной ловле мяча, ибо только в этом случае он может тут же организовать ответные действия своей команды.

**Сильно пробитый мяч** отбивается вратарем с таким расчетом, чтобы лишить соперника возможности нанести повторный удар, поэтому, если мяч отбивается в поле, то обязательно по высокой траектории.

**Если мяч отбивается в сторону от ворот,** то с таким расчетом, чтобы он быстро вышел за линию площади ворот, или боковую линию, или линию ворот.

**При ловле мячей** (особенно низких или на средней высоте) вратарь должен так располагать руки, ноги и корпус, чтобы создать своеобразную страховку в случае, если руки не удержат мяч.

Необходимо постоянно тренировать ловлю руками сильно пробитых мячей, но особого внимания заслуживают мячи, летящие с небольшой силой.

**Действия на выходах.**

**Вратарь может покинуть ворота в случае, если:**

- выход из ворот крайне необходим;

- вратарь уверен в том, что успеет выйти на передачу, посланную верхом, т.е. расположение своих и чужих игроков позволит ем относительно свободно передвигаться;

- соперник сделал прострельную передачу и мяч идет достаточно близко от ворот.

**Вратарь не должен покидать ворота, если:**

- кто-либо из защитников ведет единоборство с нападающим, владеющим мячом, или ведет борьбу за «нейтральный» мяч;

- не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом;

- в пределах штрафной площади большая скученность игроков и не видно реального пути к мячу.

***2. «Действия в атаке».*** ***Организация атаки при ударах от ворот.***

**1. Передача мяча одному из открывшихся игроков.**

Вратарь должен помнить, что чем короче передача, тем она точнее, тем меньше потерь; чем она длиннее, тем она может быть острее. Выбирая способ введения мяча в игру или начиная ответную атаку, вратарь руководствуется:

- планом организации командных действий при ударах от ворот или при ответных атаках, начинаемых вратарем;

- игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера;

- результатами единоборств своих нападающих с соперниками за «нейтральные» мячи, особенно в воздухе;

- задачей максимум является сохранность безопасности своих ворот.

Вратарь должен уметь вводить мяч в игру с большой точностью не только рукой, но и ногой.

Когда вратарь овладел мячом, первый взгляд его должен быть в район, где находятся нападающие своей команды. Быстро оценив ситуацию, необходимо принять решение вводить мяч или нет.

Вводить мяч надо быстро и по наименьшей траектории полета, но так, чтобы он не был перехвачен по пути.

Если при намерении вратаря быстро ввести мяч в игру он увидел, что нападающие не готовы для приема, то вратарю необходимо оценить положение своих полузащитников ил любых игроков, находящихся на середине поля.

**2. При вводе мяча в игру** вратарю следует придерживаться того обстоятельства как складывается игра.

Если его команда прочно держит инициативу, то можно быстро вводить мяч в игру. Если его команда ведет в счете и осталось не много времен до конца тайма или игры, можно не спешить, опустить мяч на землю, да и его лучше вводить через защитников с тем, чтобы можно было подержать его в команде.

Когда мяч вводится в игру непосредственно ударом с рук, то лучше всего мяч ударить сильно вперед и по высокой траектории.

Если же команда на какое-то время потеряла инициативу и соперник беспрерывно атакует, то при овладении мячом не следует торопиться с его вводом, надо дать возможность игрокам прийти в себя, успокоиться. Вводить же мяч следует точно своему игроку, чтобы команда имела возможность некоторое время уверенно владеть мячом.

Вратарь должен помнить, что если к нему пришел мяч после срыва атаки соперника, например, с левого фланга, значит, вводить мяч лучше всего на противоположный фланг, т.к. там в это время будет меньше игроков соперника, поскольку большинство, как правило, невольно сместится в сторону мяча.

### 3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

В рамках образовательной деятельности должна проводиться подготовка обучающихся к работе в качестве инструктора – помощника тренера, а также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы обучающиеся должны получить представление о соревнованиях в детско-юношеском футболе, правилах игры, о структуре учебно-тренировочного занятия. Обо всем этом тренер-преподаватель рассказывает обучающимся на этапах предварительной и начальной подготовки.

С самого начала учебно-тренировочного этапа начинают освоение навыков работы инструктора – помощника тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель может поручить одному из обучающихся проведение некоторых упражнений разминки или всей этой части тренировки.

Тренеру-преподавателю нужно обсудить с детьми методику проведения разминки, акцентируя внимание на ее функциях (разогрев мышц, настройка на выполнение специальных упражнений и т.д.). Он должен подсказать детям - инструкторам, где должен стоять тренер, проводящий разминку; как нужно показывать упражнения; каким тоном объяснять, что делается правильно, а что нет.

### 3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитание в широком смысле слова – это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. Есть и более узкое понимание воспитания – это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется обучающийся.

Футболиста можно считать воспитанным человеком, для которого «кодекс чести» спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер-преподаватель, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшать межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;

- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Деятельность тренера должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

**Методы убеждения** нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

**Методы приучения** ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

**Метод поручения** заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к внетренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера - преподавателя и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер-преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Таким образом, цель такой работы – «воспитание воспитанного игрока».

Воспитанный игрок:

- играет жестко, но не жестоко;

- не оскорбляет соперников, партнеров, судью и его помощников, любителей футбола;

- всегда корректен с представителями средств массовой информации;

- строже всего судит себя, а не партнеров, тренеров, погоду, качество поля и т.п.

### 3.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитания воли.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном (1-ый, 2-ой год обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе (3-ий, 4-ый, 5-ый годы обучения) является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

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

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

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

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

3.Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать на грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенность;

- способность ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;

- стремление к совершенству и уверенность в том, что совершенству нет предела;

- способность сохранять спокойствие в критических ситуациях;

- умение сотрудничать с тренером и с партнерами;

- истинный профессионализм;

- быть генератором создания «командного духа»;

- способность концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;

- готовность выполнить большие нагрузки;

- умение быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;

- стремление жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющей активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

### 

### 3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы **педагогического воздействия,** обеспечивающие восстановление работоспособности:

1.Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

3.Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

4.Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

5.Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)

6.Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

7.Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**Медико-биологические средства восстановления.** С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, все виды массажа, русская баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены врачом.

**Психологические методы восстановления.** К психологическим средствам восстановления относятся: разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). ПМТ можно проводить с группой после тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

### 3.8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего учебно-тренировочные занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения обучающихся в Учреждении и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всего спортивного оборудования.

**Общие требования к технике безопасности** включают в себя следующие пункты:

1.Обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая прическа, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

2. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3.При проведении занятий по футболу может возникнуть опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- при нахожднии в зоне удара;

- при наличии посторонних предметов на поле;

- при слабо укрепленных воротах;

- при игре без надлежащей формы.

4.Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

5.Последовательное и прочное освоение обучающимися технико-тактических действий.

6.В месте проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи.

**Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий** содержат следующее:

**1.Перед началом занятий** обучающиеся должны:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь;

- тщательно проверить отсутствие на спортивной площадке (поле) посторонних предметов, ям, луж и т.д.

-снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);

-внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий по футболу;

-провести разминку под руководством тренера-преподавателя.

**2.Во время занятий** обучающиеся должны:

- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы;

- не допускается покидать место проведения занятий без разрешения педагога;

- запрещается жевать жевательную резинку.

**3.По окончании занятия**:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- снять спортивную форму спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и рук с мылом.

**Требования к безопасности в особых ситуациях:**

- при плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в различных частях тела, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении травмы обучающийся немедленно должен сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение;

- при возникновении чрезвычайных ситуаций в спортивном зале или площадке немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю; прекратить занятия; при эвакуации четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

### 3.9. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

* ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
* увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
* соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
* учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | |
| **1-й год** | **2-й, 3-й год** | **1-й, 2-й год** | **3-й, 4-й, 5-й год** |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 9 | 12 | 16 |
| **Количество тренировок в неделю** | 3 | 4 | 5 | 7 |
| **Общее количество часов в год** | 312 | 468 | 624 | 832 |
| **Общее количество тренировок в год** | 156 | 208 | 260 | 364 |

## 

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с футболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления на соревнованиях;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (этапный контроль).

Цель контроля – обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача контроля – на основе объективных данных о состоянии обучающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год. Сроки проведения - май-июнь. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (год) подготовки нормативы.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период), подготовки не переводятся. Для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе) либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям).

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершению учебно-тренировочного этапа.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта футбол (таблица 6,7).

**Таблица 6**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | | |
| **Упражнение** | **Норматив** | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег 30м с высокого старта | не более 6,9с | не более 7,1с |
| Бег 60м с высокого старта | не более 12,1с | не более 12,4с |
| Бег челночный 3x10 с высокого старта | не более 10,3с | не более 10,6с |
| Прыжок в длину с места | не менее 110см | не менее 105см |
| Тройной прыжок с места | не менее 330 см | не менее 270 см |
| Прыжок в высоту с места | не менее 10 см | не менее 10 см |

**Таблица 7**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | | |
| **Упражнение** | **Норматив** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Бег 15м с высокого старта | не более 2,8с | не более 3,0с |
| Бег 15м с хода | не более 2,4с | не более 2,6с |
| Бег 30м с высокого старта | не более 4,9с | не более 5,1с |
| Бег 30м с хода | не более 4,6с | не более 4,8с |
| Прыжок в длину с места | не менее 190см | не менее 170см |
| Тройной прыжок с места | не менее 620см | не менее 580см |
| Прыжок в высоту с места | не менее 20см | не менее 16см |
| Прыжок в высоту с места из И.П. – руки за спиной | не менее 12см | не менее 10см |
| Бросок набивного мяча весом 1кг | не менее 6м | не менее 4м |
| Наклон вперед стоя с выпрямленными ногами. Коснуться пола пальцами с фиксацией 2с | не менее 1раза | не менее 1раза |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа по годам этапа | |

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказ Минспорта России №880 от 25.10.2019г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

5. Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

7.Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях».

8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660).

9. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет/Малькольм Кук; пер. с англ. Л.Захоровича. – М.: АСТ: Астрель, 2005г. – 128с.

10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера/Российский футбольный союз. – М.: ПРОФИЗДАТ, 2011. – 408с.

11. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с

12. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160с.

13. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

14. http://www.consultant.ru/ - КонсультантПлюс.