

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО
ФУТБОЛУ «СИГНАЛ» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
(МБУ ДО «СШОР по футболу «Сигнал» г. Челябинска)



Директор МБУ ДО «СШОР по
футболу «Сигнал» г. Челябинска
С.А. Швецов
2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«футбол» для:**

- этапа начальной подготовки;
- учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- этапа совершенствования спортивного мастерства;
- этапа высшего спортивного мастерства

*(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «футбол», утвержденном приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года
№1000)*

Срок реализации Программы:
бессрочно

г. Челябинск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
2.1.Краткая характеристика вида спорта «футбол».....	6
2.2. Основные задачи и планируемые результаты реализации Программы.....	11
2.3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....	12
2.3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.....	12
2.3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол».....	21
2.3.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....	23
2.3.4. Виды (формы) обучения применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....	25
2.3.5. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	26
2.3.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
3. «ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ.....	44
3.1. Годовой учебно-тренировочный план.....	44
3.2. Календарный учебно-тренировочный график.....	
3.3. Режим учебно-тренировочного процесса.....	
3.4. Рабочая программа по виду спорта «футбол».....	
3.5. Рабочая программа тренера-преподавателя.....	
3.6. Воспитательная работа.....	
3.7. План мероприятий на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	
3.8. Планы инструкторской и судейской практик.....	
3.9. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.....	
4. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	82
4.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	82
4.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы.....	98
4.3. Кадровые условия реализации программы.....	111
4.4. Перечень информационного обеспечения.....	115
Приложение № 1.....	118
Приложение № 2.....	
Приложение № 3.....	
Приложение № 4.....	
Приложение № 5.....	
Приложение № 6.....	
Приложение № 7.....	
Приложение № 8.....	
Приложение № 9.....	

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России № 1000 от 16.11.2022 (далее – ФССП), а так же:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. При составлении Программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии. Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебно-тренировочного процесса по виду спорта «футбол» в учреждении.

3. Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации, соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

4. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:
- вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств;
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и футболом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
 - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
 - укрепление здоровья;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
 - повышение уровня физической подготовленности всестороннее гармоническое развитие физических качеств.

5. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

В программе учтены особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин с учетом всех этапов подготовки.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «футбол»

Футбол – олимпийский вид спорта; предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площади стадиона, или спортивного зала соответствующих размеров.

Футболист – спортсмен, систематически занимающийся футболом, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях по футболу.

Футбол (от англ. football, от foot – нога, ball – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Матч (отдельная футбольная игра) состоит из двух таймов по 45 минут, между таймами перерыв 15 минут, после перерыва команды 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 футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача - противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль - помогать защитникам или 7 нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача - забивать голы.

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

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к партнерам и соперникам, дисциплинированность. Каждый

футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярны и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

- совершенствуется функциональная деятельность организма;
- обеспечивается правильное, физическое развитие;
- формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.

Проведение учебно-тренировочных занятий является обязательным условием чёткой организации тренировочного процесса любой команды. Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и «силовой» частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия. К ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле, различные тренажеры, восстановительный комплекс.

Выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером стратегии - оборонительной или наступательной.

Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приёмы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике.

Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

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

Упор на «технику» позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры.

Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у футболистов необходимо

использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиций и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Для этого существуют специально разработанные врачами и тренерами команд планы развития физической готовности игроков.

Существует множество разновидностей футбола, в основном с меньшим количеством игроков, в том числе: футзал (AMF) и футзал (FIFA) — мини-футбол (играются в зале на специальном покрытии), шоубол (играется в адаптированной хоккейной коробке с искусственным покрытием), дворовый футбол (играется на любом покрытии на полях любого размера любым количеством людей), пляжный футбол (играется на песке), «речной футбол» (по колено в воде, ежегодный турнир в английском г. Бёртон), «болотный футбол» (играется на болоте), футбольный фристайл (заключается в исполнении всевозможных финтов и трюков), рашбол (играется на поле, разделённом на зоны вратаря, штрафного удара, атаки, защиты и нейтральной), футдаблбол (играется двумя мячами).

Также существуют виртуальный и настольный футбол как спортивные игры и футбол на бумаге как логическая игра.

Поскольку популярность футбола очень высока, существует много игр, имитирующих футбол.

Вид спорта «футбол» – командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои.

Футбол, занимает ведущее место в общей системе физического воспитания и в настоящее время является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

Футбол - командная игра, но в футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Также в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов.

Таблица №1

Спортивная дисциплина вида спорта «футбол»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
футбол	001	001	2	6	1	1	Я

2.2 Основные задачи и планируемые результаты реализации Программы.

2.2.1 Для достижения поставленной Программой цели предусматривается решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные согласно этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ), с учетом возраста, возможностей и требований этапов подготовки.

2.2.2. Выполнение задач предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- выполнение годового плана;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительных, профилактических мероприятий;
- просмотр видеозаписей, соревнований по футболу;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора;
- организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- четкую организацию воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации спортивно-воспитательной работы.

2.2.3 Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в

соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2.3 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки характеризуется:

- взаимосвязью различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- приоритетом в освоении техники футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах спортивной подготовки;
- преемственностью программных материалов по периодам годовых циклов, и в нужных случаях - вариативностью этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей футболистов;

Спортивная подготовка по виду спорта «футбол» имеет **отличительные особенности:**

1. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.
2. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.
3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и самостоятельные учебно-тренировочные занятия; работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль.
4. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки рассчитана в часах с учетом возрастных особенностей этапов и периодов (начиная с этапа спортивной специализации) и не превышает на этапе начальной подготовки - 2 часов, на тренировочном этапе (спортивной специализации – 3 часов), на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.
5. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более – 8 часов.
6. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

7. При проведении тренировочных занятий одновременно занимающимися из разных групп разница в уровне подготовки занимающихся не превышает 2 спортивных разрядов, не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.
8. Группы занимающихся на этапе спортивной подготовки комплектуются в соответствии с требованиями по формированию команды в футболе и спортивных мероприятиях, включенных в единый календарный план региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом об их проведениях).
9. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.
10. Для проведения учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).
11. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы.
12. Порядок формирования групп спортивной подготовки в осуществляется самостоятельно на основании Положения о порядке комплектования учебно-тренировочных групп.
13. Перевод обучающихся на следующий этап реализации программы спортивной подготовки осуществляется на основании промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях.
14. Сроки и начало окончания учебно-тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий.
15. Набор и индивидуальный отбор обучающихся осуществляется ежегодно, согласно Порядка приема, перевода и отчисления воспитанников.
16. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
17. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и

участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Многолетняя подготовка футболистов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки делится на 4 этапа, в каждом из которых организация и содержание тренировочно-методической работы имеют свои особенности: этап начальной подготовки, тренировочный этап, который делится на 2 уровня: начальной специализации и углубленной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства и этап совершенствования высшего спортивного мастерства.

2.3.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

Этап начальной подготовки.

К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа и этапа общей физической подготовки, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие, прошедшие базовую подготовку, проходят специальный отбор и желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации).

К занятиям на этом этапе, допускаются на конкурсной основе, прошедшие процедуру индивидуального отбора, здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний. Общий срок подготовки на данном этапе составляет 5 лет. Основными задачами этапа начальной специализации являются: формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «футбол»; укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку. На этапе углубленной специализации происходит закрепление технической и расширение тактической подготовленности футболистов.

Этап спортивного совершенствования.

К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе, прошедшие процедуру индивидуального отбора, здоровые и практически здоровые юноши и девушки, успешно завершившие этап спортивной специализации, выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности, выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности и имеющие второй спортивный разряд. Основными задачами данного этапа являются:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этап высшего спортивного мастерства.

К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе, прошедшие процедуру индивидуального отбора, здоровые и практически здоровые юноши и девушки, успешно завершившие этап спортивного совершенствования, выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности и имеющие первый спортивный разряд. Цель, реализуемая на этом этапе, - играть в молодежном составе профессионального футбольного клуба, стать кандидатом, а потом и членом юношеской и молодежной сборной команды. Для этого необходимо: обладать эффективной и разносторонней техникой, высоким уровнем физической подготовленности, психологической устойчивостью. Основными задачами данного этапа являются: сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата; сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Максимальный возраст лиц проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 21 года. Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	7
		свыше одного года обучения	8
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	10
		свыше трех лет обучения	13
Совершенствования спортивного мастерства	-	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения:	15
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения	17

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)	
		Мин.	Макс.
Начальной подготовки	до одного года обучения	14	30
	свыше одного года обучения	14	30
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	10	30
	свыше трех лет обучения	10	25
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	6	20
	свыше одного года обучения	6	20
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	4	14
	свыше одного года обучения	4	14

2.3.2 Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды (таблица № 4). Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности обучающегося, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности обучающегося, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение обучающегося к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки обучающегося, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающемуся необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		
	до года	свыше года	до 3 лет	свыше 3 лет	
Контрольные	3	4	3	1	1
Основные	-	-	1	1	2

Спортивные соревнования, предусмотренные в реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «футбол»;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются спортивной школой по футболу на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями

(регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.3.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Учебно-тренировочный процесс - это основная форма подготовки обучающегося, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность обучающихся к достижению высших результатов

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3.4 Виды (формы) обучения применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «футбол»

1. Учебно-тренировочный процесс в СШОР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, в том числе включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и спортивно-оздоровительные лагеря для

обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в следующих формах:

–учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части;

–работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях);

–учебно-тренировочные мероприятия;

–теоретическая подготовка;

–спортивные соревнования;

–контрольные мероприятия;

–инструкторская и судейская практики;

–тестирование и контроль;

–периоды отдыха

–медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки определена в таблице № 6.

2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица № 6

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

3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности указанной в таблице № 4.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учетом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия обучающегося в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающегося к моменту главных соревнований.

2.3.5 Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Данная программа по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд субъекта Российской Федерации и демонстрации высоких результатов во всероссийских официальных соревнованиях.

Таблица № 7

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		до 1 года	свыше 1 года	до 3 лет	свыше 3 лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2	Специальная физическая подготовка(%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4	Техническая подготовка (%)	42-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские и медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	22-24	24-27	10-12	16-17	17-20	15-16
9	Самоподготовка (%)	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12

Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств (таблица № 8).

Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов

№	Возраст (лет)	7-8	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1	Ловкость	И	И	В	Ц						
2	Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц	П			
3	Равновесие	И	И	И	И						
4	Гибкость		В	И	Ц						
5	Быстрота	Ц	Ц	В	И						
6	Нарастание скорости движения				В	И					
7	Сила				И	И				Ц	
8	Развитие скоростно-силовых качеств				В	В					
9	Выносливость общая	И		И		И		И			
10	Выносливость скоростная			В						Ц	
11	Выносливость скоростно-силовая									Ц	
12	Работоспособность					И	И	П		Ц	
13	Реакция на движущийся объект		И	И							
14	Интенсивное формирование системы организма			О	О	О			О		
15	Половое созревание					ОС	ОС				
16	Не способны к продолжительной работе	О	О								
17	Максимальные темпы прироста роста							О			
18	Школа футбола (техника)					О	О	О			
19	Легко овладевают простыми формами движения	О	О	О							
20	Начальное обучение технике			О							
21	Лучший возраст обучаемости					О					
22	Обучение навыкам «ведущей» стороны	О	О	О	О	О					
23	Обучение навыкам «неведущей» стороны					О	О	О	О	О	
24	Выбор игрового амплуа							О			
25	Выполнение технических приемов в усложненных условиях						О	О	О	О	О

Условные обозначение: И – интенсивное развитие, В – наиболее высокие темпы развития, Ц – целенаправленное развитие, П – развивается плохо, С – снижение показателя, О – основной период.

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

Медико – восстановительные мероприятия проводятся с целью медико – биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной

подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. К здоровью юных обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом Специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление Функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных обучающихся	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, Локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание,	3-8 мин

		разминание)	
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само-и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс Восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 мин
		Душ-теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнования и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные Тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

оставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера,

чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно- солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце учебно-тренировочного и

соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

Допуск к участию в соревнованиях различного уровня оформляется через прохождение углубленного медицинского обследования в Областном врачебно-физкультурном диспансере.

3. «Практический раздел» Программы

3.1 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается директором учреждения ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно- тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебные планы представлены в приложениях № 1 – 3 к Программе.

3.2 Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в таблице № 4, включающий в себя перечень спортивных учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года.

При составлении учебно-тренировочного графика учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

3.3 Режим учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в учреждении не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часа

После 30-45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

При проведении учебно-тренировочных занятий по программе спортивной подготовки одновременно с занимающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, необходимо соблюдение следующих условий:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на

тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

3.4 Рабочая программа по виду спорта «футбол».

Практический материал программы предлагает современный инновационный подход к подготовке юных футболистов, основанный на концепции сенситивных периодов развития детей.

Практическая часть программы представляет собой систематизированный материал, основанный на блоковом принципе построения учебно-тренировочных циклов.

Программа дает возможность тренерам-преподавателям подготовить к десяти годам игрока, качественно обладающего базовыми игровыми умениями.

Предложенный в Программе материал, который делится по этапам подготовки (7-9 лет, 10-14 лет, 15 – 17 и старше), является примером планирования учебно-тренировочного процесса, на основе которого каждый тренер-преподаватель разрабатывает свою рабочую программу и может в полной мере проявить свои творческие идеи.

**ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ**

7-9 ЛЕТ

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

В соответствии с сенситивными периодами развития, обучение обучающихся осуществляется в определенной последовательности. Последовательность обучения зависит от этапа, на котором в данный момент находится обучающийся:

МЯЧ
МЯЧ – ВОРОТА
МЯЧ – ВОРОТА – СОПЕРНИК
МЯЧ – ВОРОТА – СОПЕРНИК – ПАРТНЕР

В соответствии с этапами обучения, эта последовательность осуществляется следующим образом:



Содержание тренировочного процесса в детско-юношеском футболе направлено на решение двух основных задач:

- 1 последовательное обучение юных обучающихся в соответствии с сенситивными периодами развития;
- 2 развитие индивидуальных способностей игроков в:

действиях с мячом

действиях без мяча

понимании игры

умении «читать» игру

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Действия с мячом	Действия без мяча	Понимание игры, групповые взаимодействия
(техника)	(индивидуальная тактика)	(групповая тактика)
Ведение мяча Удар Передача мяча Остановка мяча Игра головой	Выбор позиции Сокращение пространства Открывание Прессинг Опека	Чтение игры, командные взаимодействия (командная тактика)

В Программе для каждого этапа подготовки предлагается набор тематических блоков, каждый из которых имеет свою тематическую задачу.

В каждом блоке предложен набор упражнений, которые могут служить примером для

решения тематической задачи.

Учитывая этап подготовки и уровень подготовленности обучающихся, тренер-преподаватель может видоизменять предложенные упражнения при условии, что соблюдаются принципы конструирования упражнений и решается тематическая задача блока.

В начале каждого этапа подготовки приведен список задач, приоритетов и методические рекомендации, которые могут помочь тренеру-преподавателю при планировании и проведении учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

ОДИН БЛОК ПРОГРАММЫ ЭТО:

**1 ГЛАВНАЯ
ТЕМАТИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА**
по технической подготовке



**2 ИЛИ 3
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ**
по физической, тактической, психологической подготовке



**12
ТРЕНИРОВОК**
для решения главной тематической задачи блока

В каждом блоке Программы приведены примеры 5 упражнений, с помощью которых можно решить главную тематическую задачу блока

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ 7 - 9 лет			
МЯЧ	МЯЧ+ВОРОТА	МЯЧ+ВОРОТА+ СОПЕРНИК	МЯЧ+ВОРОТА+ СОПЕРНИК+ ПАРТНЕР
БЛОК 1 Техника передвижения	БЛОК 1 Техника передвижения	БЛОК 1 Ведение и финты	БЛОК 1 Передача мяча
БЛОК 2 Ведение мяча	БЛОК 2 Ведение и развороты	БЛОК 2 Отбор мяча	БЛОК 2 Остановка (прием) мяча
	БЛОК 3 Удар	БЛОК 3 Удар	БЛОК 3 Ведение и финты
			БЛОК 4 Отбор мяча
			БЛОК 5

			Удар
			БЛОК 6 Игра головой

ЭТАП «МЯЧ»

БЛОК 1
техника
ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

БЛОК 2
техника
ВЕДЕНИЕ МЯЧА

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (приоритет)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	
БЛОК 1 Техника Техника передвижения	<ul style="list-style-type: none"> •Бег •Прыжки •Остановки •Повороты 		<ul style="list-style-type: none"> •Общая ловкость •Координация •Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Эстафеты • Игра «Зеркало» • Игра «Минное поле» • Игра «Паровозик» • Игра «Домики»
БЛОК 2 Техника Ведение мяча	<ul style="list-style-type: none"> •Ведение мяча «в шаге» •Ведение мяча на скорости •Ведение мяча с изменением направления 		<ul style="list-style-type: none"> •Общая и специальная ловкость •Координация •Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Догонялки» • Игра «Минное поле» с ведением мяча • Игра «Замри-отомри» • Игра «Охотники» • Игра 1x1 -пересечение линии»

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ		
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

освоение основ техники передвижения: бега, прыжков, остановок, поворотов; освоение различных способов ведения мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы; освоение простейших упражнений на контроль мяча (футбольную координацию)	развитие общей и специальной ловкости; развитие координации; развитие быстроты (стартовой скорости)	мотивация; получение удовольствия от занятий; переключение внимания; распределение внимания
---	---	--

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ

КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ОБУЧАЮЩИЙСЯ НА ЭТАПЕ «МЯЧ»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы
Бег лицом вперёд, спиной вперёд, скрестными шагами, приставными шагами
Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами
Остановка выпадом, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги
Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ» (ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Общая ловкость (координация) Стартовая скорость	Простые программы движений без мяча и с мячом

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Количество тренировок в неделю 2+игра	Продолжительность тренировки 45-60 минут	Продолжительность одного упражнения Не более 10 минут
МЯЧ № 3	РАЗМЕР ВОРОТ Малые 1 x 0,8 м 1,5 x 1 м 1,8 x 1,2 м 2 x 1 м	Состав для игровых упражнений и матчей 1x1 2x2 3x3 без вратарей

**Время для игры в футбол в конце
основной части тренировки
не менее 15 минут**

Начинать тренировку с подвижной игры (она создает хороший эмоциональный фон для детей, после нее приступать к обучению техническим элементам), затем делать упражнения на технику ведения или контроль мяча, которые требуют концентрации внимания.

В подготовительную часть тренировочных занятий на этом этапе рекомендуется включать упражнения на футбольную координацию (контроль мяча).

Примеры упражнений на футбольную координацию

Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя по кругу носком ноги по часовой стрелке и против часовой стрелки; выполнять поочередно правой и левой ногой.

Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя, чередуя различные части стопы: подошву, внутреннюю сторону, внешнюю сторону, носок.

Перемещения мяча касаниями внутренней стороной стопы: правой ногой – влево, левой ногой – вправо; 1 касание влево + 1 касание вправо; 2 касания влево + 2 касания вправо и т.д.

Повтор упражнения №3, только перемещения мяча осуществляются подошвой.

Ведение мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой: по прямой, по дуге, по окружности, зигзагообразно, с обводкой фишек или конусов и т.п.

Ведение мяча – остановка подошвой. Попеременно правой и левой ногой.

Ведение мяча – остановка, прижав мяч к земле коленом. Попеременно правой и левой ногой.

Ведение мяча – остановка, присев на мяч. Ведение попеременно правой и левой ногой.

БЛОК 1

ТЕХНИКА

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Техника передвижения:
бег, прыжки, остановки, повороты**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

При обучении технике бега в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- бег лицом вперёд (обычный бег);
- бег спиной вперёд;
- бег скрестными шагами;
- бег приставными шагами.

В упражнениях и подвижных играх рекомендуется применять бег с изменением направления и скорости.

При обучении технике прыжков в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- толчком одной ногой;
- толчком двумя ногами.

При обучении технике остановок в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- выпадом;
- прыжком (на одну ногу или на две ноги).

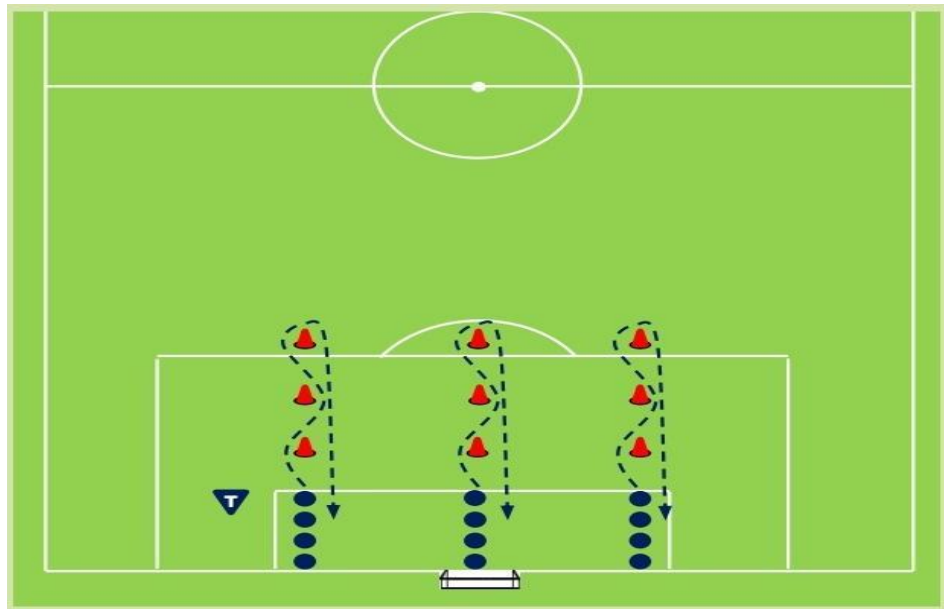
При обучении технике поворотов в стороны и поворотов назад в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- переступанием;
- прыжком;
- на опорной ноге.

ЭСТАФЕТЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 3-4 команды по 4-6 обучающихся в каждой. Дистанция для эстафет – 10-15 м. 1-4 конуса на дистанции каждой команды.
- Тренер-преподаватель показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения соревнования.
- Применяются различные способы перемещений в каждой эстафете, например:
 - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
 - бег приставными шагами правым боком и левым боком;
 - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
 - прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге и т.п.
- Можно использовать сочетание различных видов перемещений в одной эстафете



ЗАДАЧА:

- Опередить соперников и первыми закончить эстафету.
- Одержать наибольшее количество побед в эстафетах.
- Можно использовать сочетание различных видов перемещений в одной эстафете.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ЭСТАФЕТЫ

до полного прохождения
дистанции всеми
командами

КОЛИЧЕСТВО ЭСТАФЕТ

в зависимости
от количества
способов
передвижения

**НО НЕ МЕНЕЕ
5**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ЭСТАФЕТАМИ

до полного
восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий
Резкое
учащенное
дыхание,
одышка
Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игр

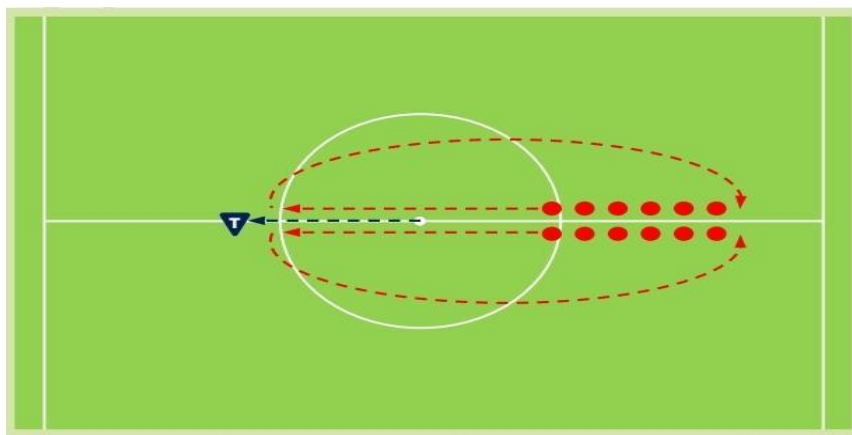
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРА «ЗЕРКАЛО»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 8-12 обучающихся в колонне по 2. Дистанция 15-20 м для выполнения упражнения.
- Тренер-преподаватель показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения.
- По сигналу тренера-преподавателя обучающиеся начинают движение определенным способом в паре, располагаясь или лицом, или боком друг к другу.
- Главная задача каждой пары – точно и синхронно выполнять все движения (увидеть себя в «зеркале»).
- После каждого повтора игроки меняются местами.
- Тренер-преподаватель оценивает выполнение упражнения у каждой пары, мотивируя обучающихся.
- Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:
 - бег лицом вперед боком друг к другу и бег спиной вперед боком друг к другу;
 - бег приставными шагами с маховыми движениями руками лицом друг к другу;
 - бег скрестными шагами лицом друг к другу;
 - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками боком друг к другу;
 - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов по часовой стрелке и против часовой
 - стрелки боком друг к другу;
 - прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге боком друг к другу и т.п.



ЗАДАЧА:

- Технически правильно выполнять перемещения.
- Соблюдать синхронность с партнером в движениях.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

в зависимости от количества способов передвижения

НО НЕ МЕНЕЕ
4

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

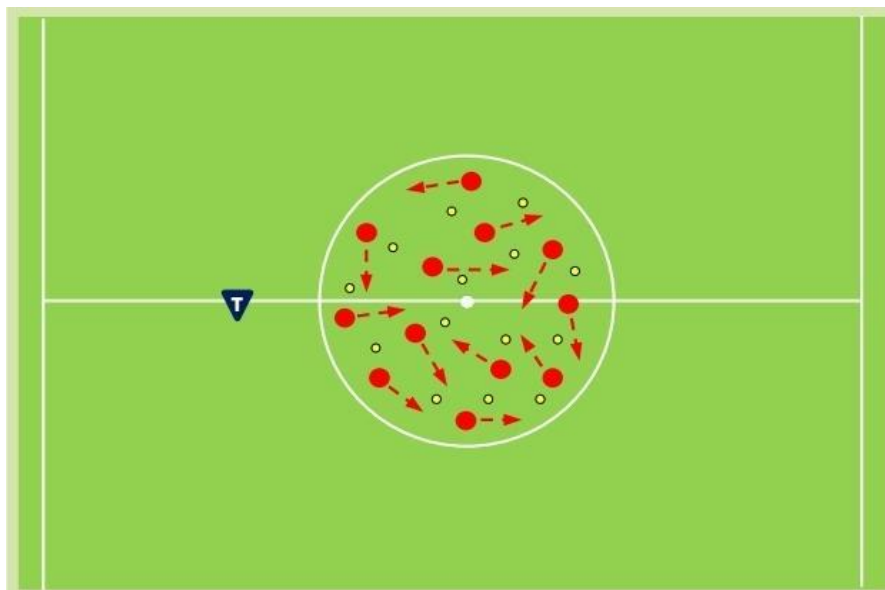
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «МИННОЕ ПОЛЕ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 8-12 обучающихся внутри центрального круга. 10-15 фишек («мин») внутри круга в произвольном порядке.
- По сигналу тренера-преподавателя обучающиеся начинают движение определенным способом внутри круга. Во время перемещений нужно избегать касаний других обучающихся и не наступать на фишки – «мины».
- Победителем игры считается тот, кто допустит наименьшее количество ошибок.
- Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:
 - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
 - бег приставными шагами правым боком и левым боком;
 - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
 - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками;
 - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов;
 - прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.



ЗАДАЧА:

- Технически правильно выполнять перемещения.
- Соблюдать синхронность с партнером в движениях.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у игроков

**НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин**

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

в зависимости от количества способов передвижения

**НО НЕ МЕНЕЕ
4**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

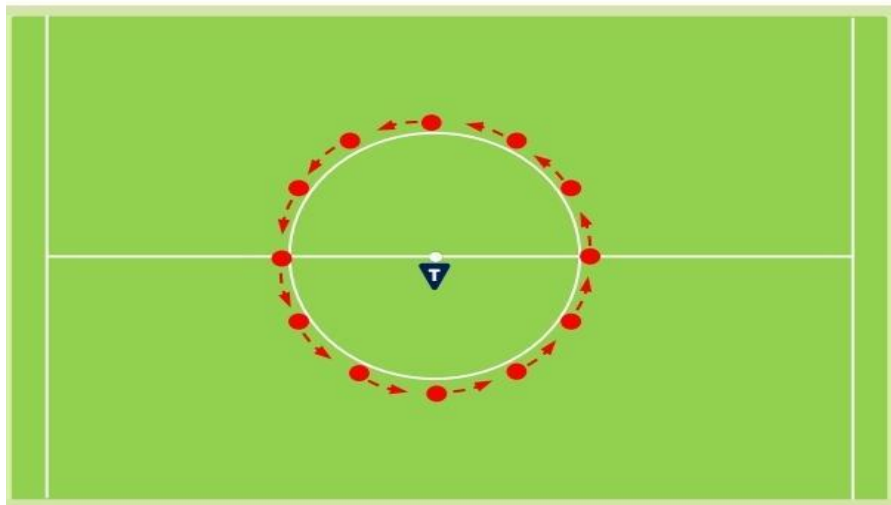
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕН ИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (наощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «ПАРОВОЗИК»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 обучающихся на окружности центрального круга. Тренер-преподаватель в центре круга.
- По сигналу тренера-преподавателя обучающиеся начинают движение в одном направлении и стараются соблюдать дистанцию между собой – изображают движение вагонов «паровозика».
- Тренер-преподаватель показывает различные виды беговых и прыжковых упражнений, игроки повторяют за ним.
- Применяются различные перемещений по часовой стрелке и против часовой стрелки, например:
 - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
 - бег приставными шагами правым боком и левым боком;
 - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
 - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками;
 - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов и т.п.
- По сигналу (свистку) тренера-преподавателя обучающиеся должны остановиться (1 свисток) или изменить направление движения (2 свистка) на противоположное. Таким образом упражнение превращается в игру.



ЗАДАЧИ:

- Технически правильно выполнять перемещения.
- Соблюдать дистанцию между игроками.
- Быстро реагировать на команды тренера – останавливаться или изменять направления движения.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

в зависимости от количества способов передвижения

НО НЕ МЕНЕЕ
4

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕН ИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «ДОМИКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 обучающихся внутри центрального круга. Из них 2-3 водящих.
- Тот, кого рукой осалит водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны.
- Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись рукой до его вытянутой руки.
- Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех обучающихся.
- После каждой серии игры по команде тренера-преподавателя меняется пара водящих.
- По указанию тренера-преподавателя применяются различные способы перемещений у убегающих игроков в каждой серии игры, например:
 - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
 - бег приставными шагами правым боком и левым боком;
 - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
 - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов;
 - прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.



ЗАДАЧА:

Водящие – осалить (коснуться) и «запереть в домики» всех убегающих игроков.

Убегающие – перемещаться указанным тренером-преподавателем способом, избегая водящих.

Выручать осаленных партнёров, стоящих

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

До победы водящих или до появления явных признаков утомления у обучающихся

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

В зависимости от количества обучающихся (дать возможность всем побыть водящими)

НО НЕ МЕНЕЕ
4

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча:

внешней частью подъёма,

средней частью подъёма,

внутренней частью подъёма,

внутренней стороной стопы

ПРИМЕРЫ

УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

При обучении технике ведения мяча применяются следующие способы:

- внешней частью подъёма;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы.

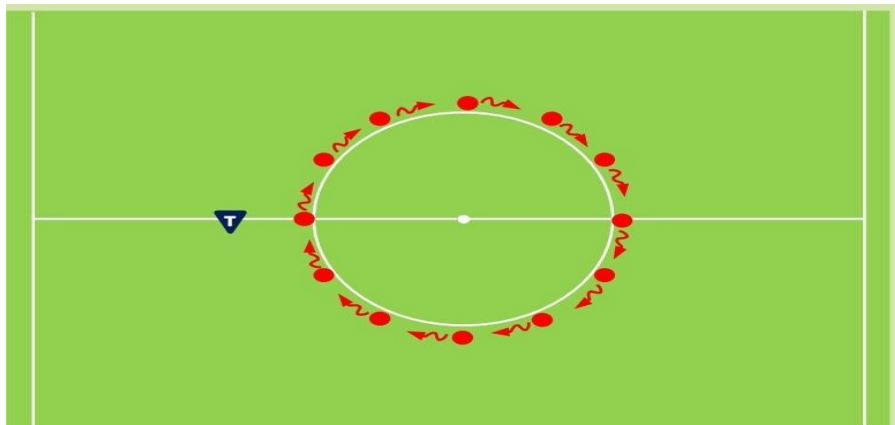
Обучение технике ведения мяча включает в себя три основные формы:

- ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча (скоростное ведение);
- ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаге»);
- ведение мяча с изменением направления

ИГРА «ДОГОНЯЛКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 обучающихся вдоль окружности центрального круга. У каждого обучающегося мяч.
- По сигналу тренера-преподавателя все начинают ведение мяча ногой в одном направлении и стараются догнать обучающегося, ведущего впереди мяча.
- Догнавший соперника обучающийся меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди.
- Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:
 - внешней стороной правой стопы по часовой стрелке;
 - внешней стороной левой стопы против часовой стрелки;
 - внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки;
 - внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке;
 - серединой подъема правой стопы против часовой стрелки;
 - серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.



ЗАДАЧА:

Вести мяч «в шаг», догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

в зависимости от количества применяемых способов ведения мяча

НО НЕ МЕНЕЕ
6

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

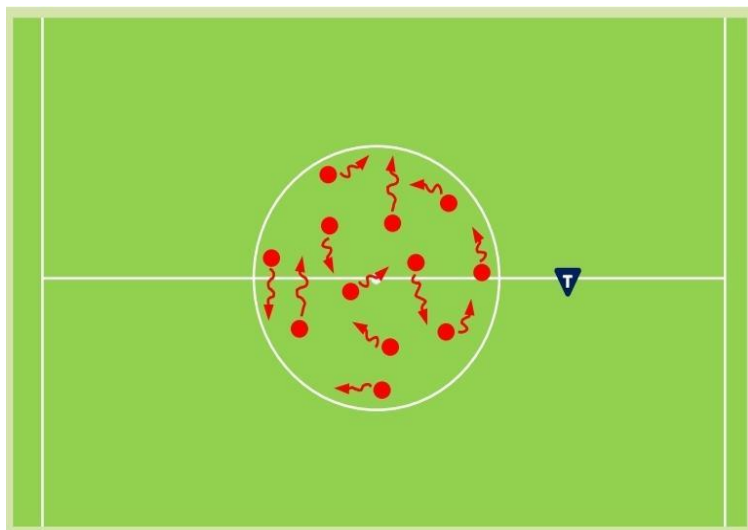
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИ Я

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «МИННОЕ ПОЛЕ» С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 обучающихся внутри центрального круга – «минного поля». У каждого обучающегося мяч.
- По сигналу тренера-преподавателя обучающиеся начинают ведение мяча ногой. Во время ведения нужно избегать касаний своего мяча о мячи («мины») других обучающихся и не выходить за пределы круга.
 - Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:
 - внешней стороной правой стопы, левой стопы;
 - внутренней стороной правой стопы, левой стопы;
 - серединой подъема правой стопы, левой стопы;
 - серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.
 - Игра в форме соревнования. Победителем считается обучающийся, допустивший наименьшее количество ошибок.



ЗАДАЧИ:

- Вести мяч «в шаг» указанным тренером способом.
- Избегать выхода своего мяча за пределы круга.
- Избегать касаний своим мячом мячей других обучающихся

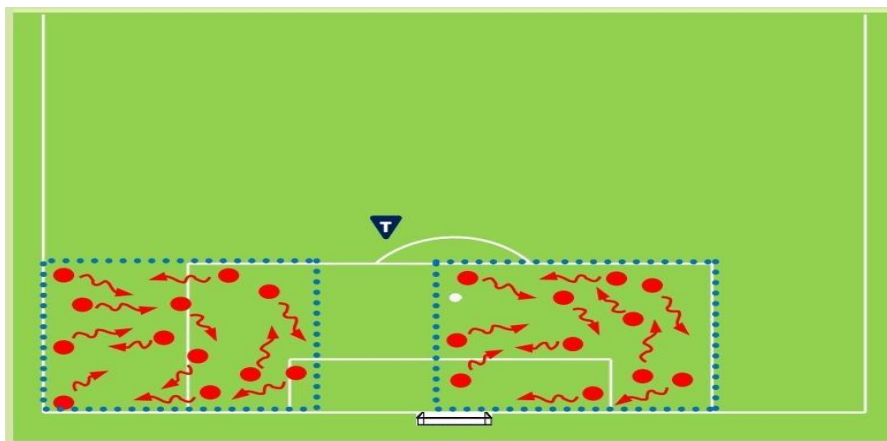
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
<p>До появления явных признаков утомления у игроков</p> <p>НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин</p>	<p>в зависимости от количества применяемых способов ведения мяча</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 6</p>	<p>до полного восстановления</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин</p>	<p>Значительное снижение скорости и интенсивности действий</p> <p>Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>Остановка игрока, отказ от продолжения игр</p>	<p>Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>

ИГРА «ЗАМРИ-ОТОМРИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

10-12 обучающихся на одном поле. 1-2 поля. У каждого обучающегося мяч. Все ведут мяч ногой. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема).

- Через каждые 30-40 сек. ведения по свистку тренера-преподавателя – команде «замри» – обучающиеся должны остановить мяч:
 - подошвой правой ноги; - подошвой левой ноги;
 - подошвой правой ноги, затем коснуться мяча правым коленом;
 - подошвой левой ноги, затем коснуться мяча левым коленом;
 - подошвой любой ноги, затем коснуться мяча лбом;
 - подошвой любой ноги, затем коснуться мяча грудью;
 - подошвой любой ноги, затем сесть на мяч.
- По команде «отомри» обучающиеся возобновляют ведение мяча.



ЗАДАЧИ:

- Вести мяч «в шаге», избегая столкновений с партнёрами.
- Быстро и точно выполнять остановку мяча по сигналу тренера-преподавателя.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

До появления явных признаков утомления у обучающихся

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

в зависимости от количества применяемых способов ведения мяча и остановок

НО НЕ МЕНЕЕ
5

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

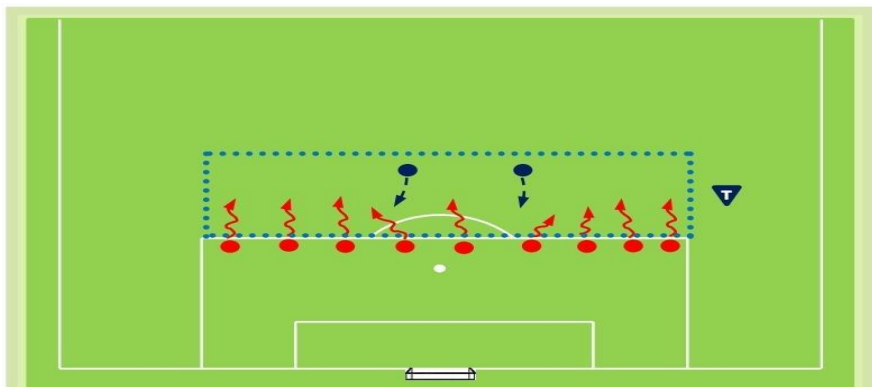
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «ОХОТНИКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 обучающихся на поле. 2-3 водящих без мячей. У остальных обучающихся по мячу. Все обучающиеся ведут мяч ногой от одной лицевой линии к другой.
- Тот, кого рукой осалит водящие, остаются на поле и наступают подошвой на мяч. Их могут «освободить» другие обучающиеся с мячом, коснувшись своим мячом мяча осаленного.
- Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех обучающихся.
- После каждой серии игры по команде тренера-преподавателя меняется пара/тройка водящих.
- Размер поля для игры – 10-15 x 30x40 м (в зависимости от количества обучающихся)..



ЗАДАЧИ:

Водящие – осалить как можно больше обучающихся.

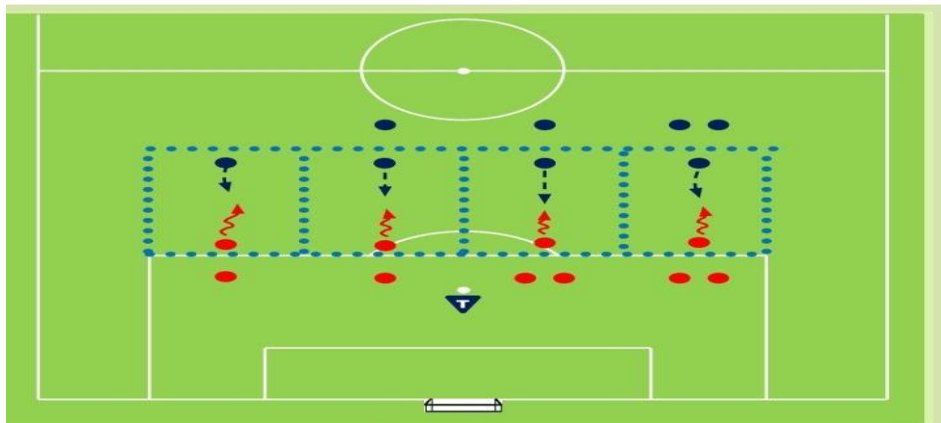
Обучающиеся с мячами – быстро пересекать поле с ведением мяча, избегать водящих, выручать осаленных партнёров.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
<p>До появления явных признаков утомления у обучающихся</p> <p style="text-align: center;">НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин</p>	<p>в зависимости от количества применяемых способов ведения мяча и остановок</p> <p style="text-align: center;">НО НЕ МЕНЕЕ 5</p>	<p>до полного восстановления</p> <p style="text-align: center;">НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин</p>	<p>Значительное снижение скорости и интенсивности действий</p> <p>Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>Остановка игрока, отказ от продолжения игр</p>	<p>Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>

ИГРА 1 x 1 - «ПЕРЕСЕЧЕНИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 10-15 x 8-10 м.
- Свободная игра 1x1, гол засчитывается при пересечении лицевой линии соперника с помощью ведения.
- На одном поле – от 3 до 7 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.



ЗАДАЧИ:
Забить гол, заведя мяч за лицевую линию соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120** уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ЭТАП «МЯЧ + ВОРОТА»

БЛОК 1
техника
ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

БЛОК 2
техника
ВЕДЕНИЕ И РАЗВОРОТЫ

БЛОК 3
техника
УДАР

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	<ul style="list-style-type: none"> • Бег. • Прыжки. • Остановки. • Повороты. 	—	<ul style="list-style-type: none"> • Общая ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Волки-зайцы» • Игра «Змейка» • Игра «Цепочка» • Упражнения на частоту в виде эстафет • Круговая тренировка – упражнения на станциях
ТЕХНИКА ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ				
БЛОК 2	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча «в шаге». • Ведение мяча на скорости. • Ведение мяча с изменением направления. • Разворот подошвой. • Разворот внешней стороной стопы. • Разворот внутренней стороной стопы. 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке. 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Домики» • Игра «Светофор» • Игра «Кто последний?» • Игра «Догонялки» вокруг конусов • Игра 1x1 – «Взятие линии»
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И РАЗВОРОТЫ				
БЛОК 3	<ul style="list-style-type: none"> • Удар средней частью подъёма. • Удар внутренней стороной стопы. 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке. • Выбор позиции 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Вышибалы» • Игра 1x1 – «Снайпер» • Игра 1x1 – «Перестрелка» • Старты с ударом по воротам • Игра 1x1 в 2 малых ворот
ТЕХНИКА УДАР				

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ			
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<p>обучение технике передвижения: бегу, прыжкам, остановкам;</p> <p>обучение способам ведения мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы;</p> <p>обучение разворотам: подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы;</p> <p>обучение ударам: внутренней стороной стопы, средней частью подъёма;</p> <p>обучение контролю мяча (футбольной координации)</p>	<p>обучение индивидуальным действиям в атаке по выбору позиции</p>	<p>развитие общей и специальной ловкости;</p> <p>развитие координации;</p> <p>развитие быстроты (стартовой скорости)</p>	<p>мотивация;</p> <p>развитие способности распознавать простые игровые ситуации;</p> <p>переключение внимания;</p> <p>распределение внимания</p>

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ	
КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ОБУЧАЮЩИЙСЯ НА ЭТАПЕ «МЯЧ+ВОРОТА»	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<p>Ведение мяча внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы</p> <p>Бег лицом вперёд, спиной вперёд, скрестными шагами, приставными шагами</p> <p>Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами</p> <p>Остановка выпадом, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги</p> <p>Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге</p>	<p>Тактика атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбор позиции; - преодоление сопротивления соперника

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ	
В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ+ВОРОТА» (ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
Равновесие и баланс (специальная ловкость) Стартовая скорость	Способность распознавать простые игровые ситуации

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

Не повторять и не копировать учебно-тренировочные упражнения из взрослого футбола; делать тренировки каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом фокус на решении основной задачи; развивать у обучающихся интерес к занятиям и желание играть в футбол; делать минимум объяснений, использовать показ каждого упражнения; поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия; учитывать уровень физической и технической подготовленности обучающихся при планировании и проведении упражнений и игр; основное направление обучения – индивидуальные действия в атаке; главные принципы общения с обучающимися: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать»; обеспечить безопасность при проведении занятий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ		
Количество тренировок в неделю	Продолжительность тренировки	Время для игры в футбол в конце основной части тренировки не менее 20 минут
2-3+игра	60-75 минут	
МЯЧ	РАЗМЕР ВОРОТ	Состав для игровых упражнений и матчей
№ 3-4	Малые 1 x 0,8 м 1,5 x 1 м 1,8 x 1,2 м 2 x 1 м Мини-футбольные 3 x 2	1x1 2x2 3x3 без вратарей

Начинать тренировку с подвижной игры (она создает хороший эмоциональный фон для обучающихся, после нее приступать к обучению техническим элементам), затем делать упражнения на технику ведения или контроль мяча, которые требуют концентрации внимания.

В подготовительную часть учебно-тренировочных занятий на этом этапе рекомендуется включать упражнения на футбольную координацию (контроль мяча).

Примеры упражнений на футбольную координацию

Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя носком ноги по часовой стрелке и против часовой стрелки; выполнять поочередно правой и левой

ногой.

Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя, чередуя различные части стопы: подошву, внутреннюю сторону, внешнюю сторону, носок.

Перемещения мяча касаниями внутренней стороной стопы: правой ногой – влево, левой ногой – вправо; 1 касание влево + 1 касание вправо; 2 касания влево + 2 касания вправо и т.д.

Повтор упражнения №3, только перемещения мяча осуществляются подошвой.

Ведение мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой: по прямой, по дуге, по окружности, зигзагообразно, с обводкой фишек или конусов и т.п.

Ведение мяча (3-4 касания, различными способами в различных направлениях) – остановка подошвой. Правой и левой ногой.

Ведение мяча – остановка, прижав мяч к земле коленом. Попеременно правой и левой ногой.

Ведение мяча – остановка, присев на мяч. Ведение попеременно правой и левой ногой.

Мяч перед обучающимся, покатить мяч подошвой правой ноги к себе, убрать влево внутренней стороной правой стопы; затем то же самое повторить левой ногой. Мяч перед обучающимся, покатить мяч подошвой правой ноги к себе, убрать вправо внешней стороной правой стопы; затем то же самое повторить левой ногой. Мяч перед обучающимся, покатить мяч подошвой правой ноги, быстро развернуться, остановить мяч подошвой; затем то же самое повторить левой ногой. Мяч перед обучающимся, покатить мяч подошвой правой ноги по кругу, разворачиваясь на опорной ноге, сделать круг и вернуться в исходное положение; затем то же самое повторить левой ногой.

БЛОК 1

ТЕХНИКА

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения:

бег, прыжки, остановки, повороты

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

При обучении технике бега в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- бег лицом вперёд (обычный бег);
- бег спиной вперёд;
- бег скрестными шагами;
- бег приставными шагами.

При обучении технике прыжков в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- толчком одной ногой;
- толчком двумя ногами.

При обучении технике остановок в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- выпадом;
- прыжком (на одну ногу или на две ноги).

При обучении технике поворотов в стороны и поворотов назад в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- переступанием;
- прыжком;
- на опорной ноге.

ИГРА «ВОЛКИ–ЗАЙЦЫ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра на нескольких полях, размер одного поля 10-15 x 8-10 м.
- С одной лицевой стороны поля располагается «заяц», задача которого перебежать через поле и пересечь противоположную лицевую линию. «Зайцы» перебегают по одному.
- С другой лицевой стороны поля находится «волк», который должен поймать «зайца», осалив его рукой. Осаленный «заяц» выбывает из игры.
- Победителем игры становится «волк», который первым поймает всех «зайцев».
- На каждом поле находится от 4 до 6 обучающихся (в зависимости от общего количества участвующих в тренировке).



ЗАДАЧИ:

- «Заяц», используя обманные движения, перебегает от одной лицевой линии поля до другой.
- «Волк» ловит «зайца», не давая ему пересечь поле.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до победы волков» или до появления явных признаков утомления у обучающихся

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

в зависимости от количества обучающихся (дать возможность всем побыть «волками»)

НО НЕ МЕНЕЕ
3

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

До полного Восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

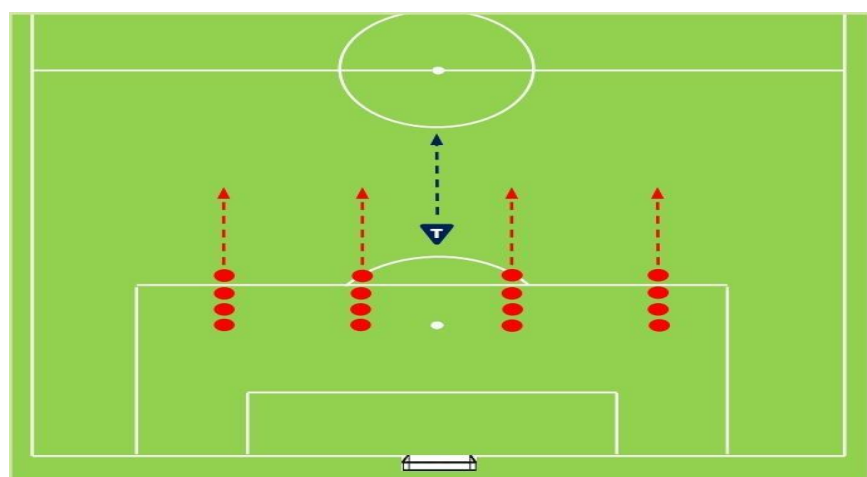
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕН ИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «ЗМЕЙКА»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 3-4 группы по 4-6 обучающихся располагаются в колоннах.
- По сигналу тренера-преподавателя колонны начинают ходьбу вперёд, шагая синхронно.
- Тренер-преподаватель показывает движение, которое обучающиеся должны точно повторить всей группой без ошибок, затем продолжить движение.
- 1 повтор игры выполняется на дистанции от 30 м до 50 м.
- Побеждает команда, допустившая наименьшее количество ошибок.
- Примерный перечень движений, показываемых тренером-преподавателем:
 - 4-6 приставных шагов в правую и левую сторону;
 - бег с высоким подниманием коленей – 6-8 шагов;
 - бег с захлестом голени назад – 6-8 шагов;
 - прыжки на двух ногах – 5-6 прыжков;
 - прыжки на одной ноге – 5-6 прыжков.



ЗАДАЧИ:

Выполнить всей группой упражнение без ошибок (или с минимальным их количеством) и опередить соперников из других групп.

<p>КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ КАЖДОГО ДВИЖЕНИЯ</p> <p>до появления явных признаков утомления у обучающихся</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ</p> <p>5 повторов каждого движения</p>	<p>КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ ИГРЫ</p> <p>в зависимости от уровня подготовленности обучающихся</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ</p> <p>4</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ПОВТОРАМИ</p> <p>До полного восстановления</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>2 мин</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ</p> <p>Значительное снижение скорости и интенсивности действий</p> <p>Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>Остановка игрока, отказ от продолжения игр</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ</p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	---	---	---

УПРАЖНЕНИЯ НА ЧАСТОТУ В ВИДЕ ЭСТАФЕТ

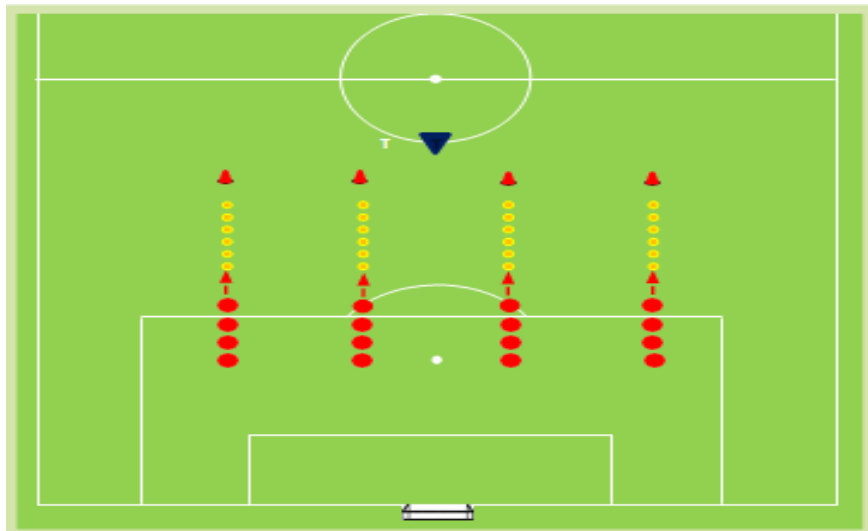
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

3-4 группы по 4-6 обучающихся.

- У каждой группы 6-8 фишек на расстоянии 30-40 см, 1 конус за фишками на расстоянии 5 м.
- Тренер-преподаватель показывает упражнение, которое обучающиеся поочередно повторяют.
- После последней фишки выполняется рывок до конуса. Упражнения выполняются одновременно всеми группами.

• Примерный перечень способов выполнения упражнения:

- частота лицом вперёд по прямой, наступать 1 раз между фишками лицом вперёд короткими приставными шагами «змейкой»;
- частота спиной вперёд короткими приставными шагами «змейкой»;
- частота боком, наступать 2 раза между фишками;
- частота боком, движение между фишками вперёд-назад.



ЗАДАЧИ:

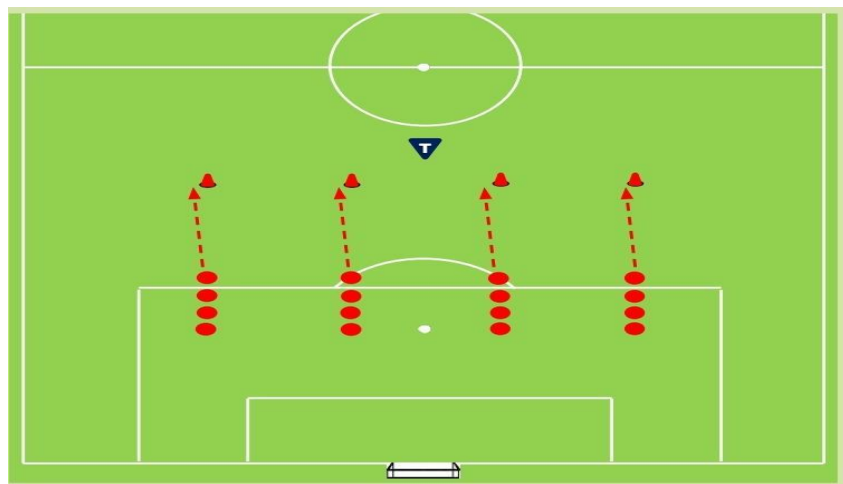
Выполнить упражнение без ошибок и опередить соперников из других групп.

<p>КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ КАЖДОГО СПОСОБА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ</p> <p>до появления явных признаков утомления у обучающихся</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2 повторов каждым игроком</p>	<p>КОЛИЧЕСТВО СПОСОБОВ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ</p> <p>в зависимости от уровня подготовленности обучающихся</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 4</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ</p> <p>до полного восстановления</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ</p> <p>Значительное снижение скорости и интенсивности действий</p> <p>Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>Остановка игрока, отказ от продолжения игр</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ</p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	---	---	---

ИГРА «ЦЕПОЧКА»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 3-4 группы по 4-6 обучающихся располагаются в колоннах.
- На расстоянии 10-15 м от каждой колонны – конус или стойка.
- По сигналу тренера-преподавателя первый обучающийся в колонне обегает конус, возвращается и берет за руку второго, с которым повторяет то же самое, затем добавляется третий и т.д. до последнего обучающегося.
- Побеждает группа, закончившая упражнение первой.
- Тренер-преподаватель показывает разные способы перемещений для выполнения упражнения, например:
 - бег лицом вперед;
 - бег спиной вперед;
 - бег скрестными шагами;
 - бег приставными шагами;
 - прыжки на одной ноге, на двух ногах



ЗАДАЧИ:

Завершить всей группой упражнение первыми, не допустить ошибок, опередить соперников из других групп.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
до окончания дистанции последней командой	в зависимости от уровня подготовленност и обучающихся НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА- УПРАЖНЕНИЯ НА СТАНЦИЯХ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 4-5 станций, на которых располагаются от 3 до 5 обучающихся.
- На каждой станции выполняется 2-4 повтора (в зависимости от уровня подготовленности обучающихся).
- Тренер-преподаватель показывает упражнения и контролирует правильность их выполнения.
- После выполнения определённого тренером-преподавателем количества повторов группа переходит на следующую станцию.
- Примерный перечень упражнений на станциях:
 - 1) упражнения на частоту между 6-8 фишками (расстояние между фишками 30 см) – различные способы выполнения;
 - 2) бег спиной вперёд между 8-10 конусами или стойками (расстояние между конусами 1.5 м);
 - 3) прыжки из обруча в обруч: на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, 6-8 обручей (расстояние 30 см);
 - 4) упражнения на частоту на координационной лестнице – различные способы выполнения;
 - 5) бег на максимальной скорости – спринт – между 8-10 конусами или стойками (по прямой или зигзагообразно).
- Тренер-преподаватель может изменять упражнения на станциях в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.



ЗАДАЧИ:
Выполнить упражнение без ошибок на максимальной скорости.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ КАЖДОГО СПОСОБА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

в зависимости от уровня подготовленности обучающихся

НО НЕ МЕНЕЕ 2 повторов

КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

НО НЕ МЕНЕЕ 2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ КРУГАМИ

До полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ И РАЗВОРОТЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы

Развороты:

подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА И РАЗВОРОТОВ

При обучении технике ведения мяча применяются следующие способы:

- внешней частью подъёма;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы.

Обучение технике ведения мяча включает в себя три основные формы: ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча («скоростное» ведение);

- ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаге»);
- ведение мяча с изменением направления.

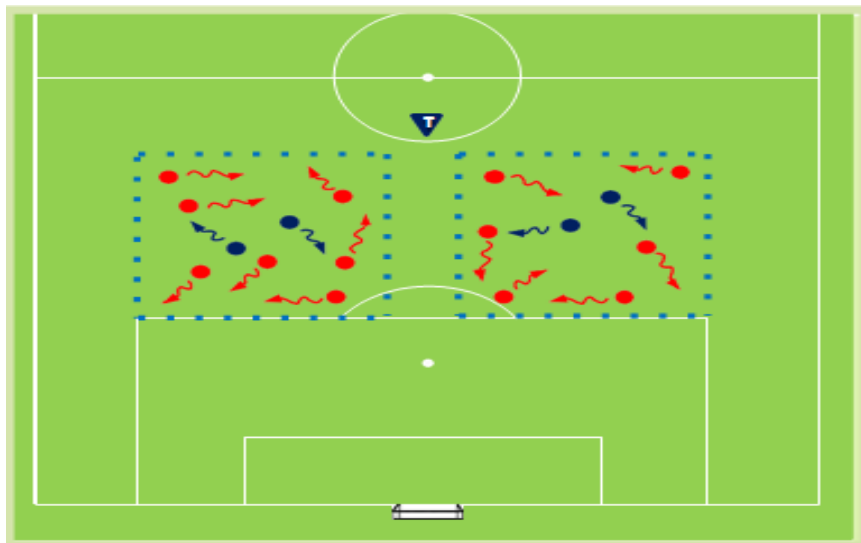
При обучении технике разворотов с мячом применяются следующие способы:

- подошвой;
- внешней стороной стопы;
- внутренней стороной стопы.

ИГРА «ДОМИКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 8-10 обучающихся на одном поле. 1-2 поля. У каждого обучающегося мяч. 2 водящих и 6-8 убегающих. Все обучающиеся ведут мяч ногой.
- Тот, чьего мяча своим мячом коснутся (осалит) водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны и наступив подошвой ноги на мяч.
- Из «домика» осаленного могут освободить другие обучающиеся, дотронувшись до его мяча своим мячом.
- Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех обучающихся.
- После каждой серии игры по команде тренера-преподавателя меняется пара водящих.
- Возможен вариант игры на двух полях одновременно при большом количестве обучающихся.
- Размер поля для игры – 15-20 x 15x20 м (в зависимости от количества обучающихся).



ЗАДАЧИ:

- Водящие - осалить (коснуться) своим мячом мяч убегающих.
- Убегающие - вести мяч ногой в пределах поля и защищать свой мяч от водящего. Выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками».

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до победы водящих или до появления явных признаков утомления у обучающегося

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

в зависимости от количества обучающегося (дать возможность всем побыть водящими)

НО НЕ МЕНЕЕ
4

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

До полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр

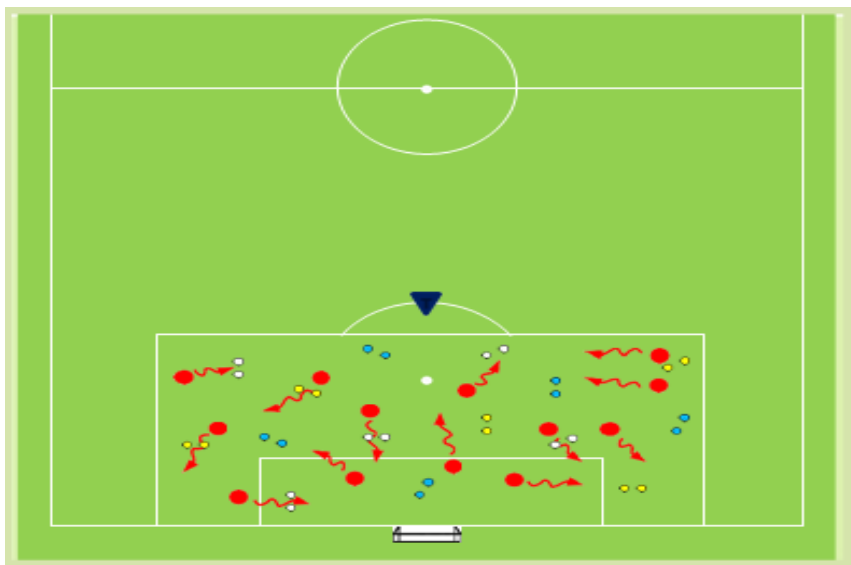
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «СВЕТОФОР»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- У каждого обучающегося мяч. Для группы из 12-15 обучающихся размеры поля = размерам штрафной площади.
- На поле расположены 12-15 «ворот» из фишек трёх разных цветов (по 4-5 каждого цвета).
- Ширина «ворот» – 1 м.
- Тренер называет три цвета, например: «Синий, белый, жёлтый!». И цифру, например: «Пять!»
- Это означает, что в указанной последовательности обучающиеся должны провести мяч через «ворота» указанного цвета и повторить эту серию пять раз.
- Возможны варианты выполнения ведения различными способами ведения (в зависимости от уровня подготовленности).
- Закончивший серию первым объявляется победителем.



ЗАДАЧА:

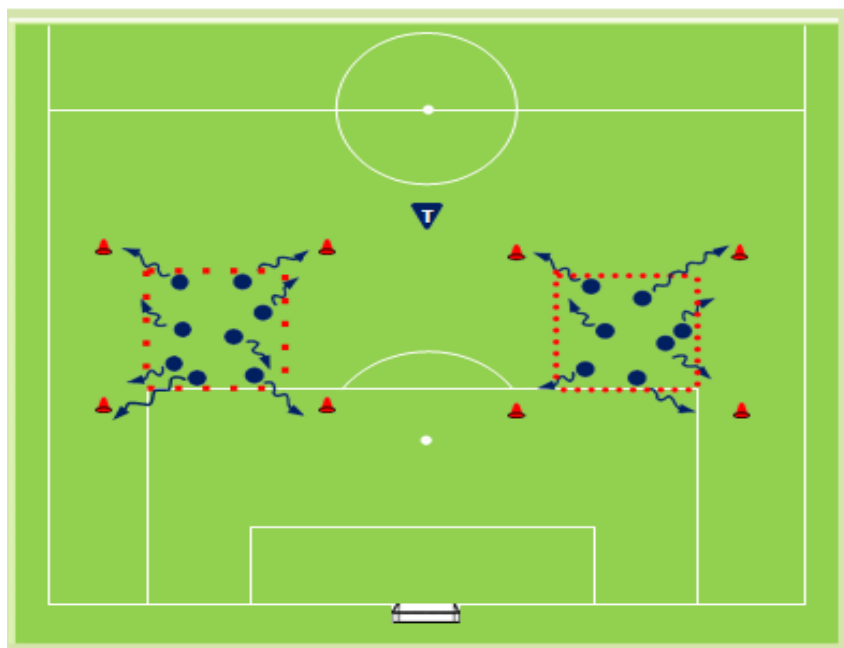
Провести мяч между фишками разного цвета в определённой тренером-преподавателем последовательности

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
Указанное тренером количество повторов НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин	в зависимости от способов ведения НО НЕ МЕНЕЕ 4	До полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игр	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «КТО ПОСЛЕДНИЙ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 6-8 обучающихся на одном поле. Размер поля 10x10 м. За пределами поля на расстоянии 5 м от углов – 4 конуса.
- По заданию тренера-преподавателя обучающиеся в внутри квадрата выполняют ведение мяча различными способами.
- Задача обучающихся во время ведения – контроль мяча, не покинуть пределы квадрата и не столкнуться друг с другом.
- Через определённое количество времени тренер-преподаватель подаёт сигнал, по которому обучающиеся должны на максимальной скорости обвести один из четырёх конусов с помощью разворота и вернуться в квадрат.
- Обучающийся, вернувшийся последним, становится проигравшим.
- В упражнении может быть организовано несколько серий игр с различными способами ведения с различными видами разворотов



ЗАДАЧА:

Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера-преподавателя на максимальной скорости обвести один из четырёх конусов и вернуться в квадрат

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до сигнала тренера-преподавателя и возврата обучающихся в квадрат

**НО НЕ БОЛЕЕ
1 мин**

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

в зависимости от способов ведения
**НО НЕ МЕНЕЕ
6**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

До полного восстановления
**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

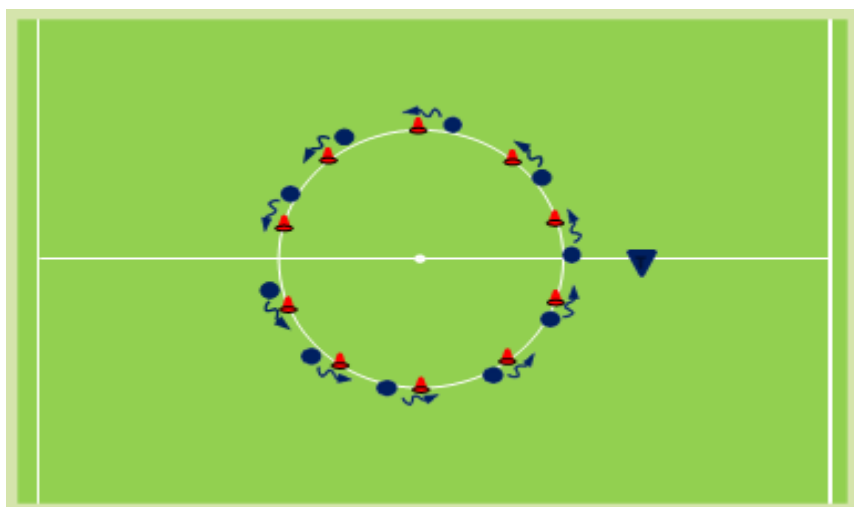
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «ДОГОНЯЛКИ» ВОКРУГ КОНУСОВ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 обучающихся «на окружности» центрального круга. У каждого обучающегося мяч.
- 10-12 конусов на одинаковом расстоянии друг от друга на линии центрального круга.
- Число конусов = числу обучающихся.
- По сигналу тренера-преподавателя все начинают ведение мяча ногой в одном направлении, обходят каждый конус по кругу и стараются догнать обучающегося, ведущего впереди мяч.
- Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди.
- Победителем игры становится тот, кто обгонит наибольшее количество соперников.
- Применяются различные способы ведения и разворотов при обводке конусов в каждой серии игры, например:
 - разворот подошвой правой и левой ноги;
 - ведение внешней стороной правой стопы по часовой стрелке;
 - ведение внешней стороной левой стопы против часовой стрелки;
 - ведение внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки;
 - ведение внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке;
 - ведение серединой подъема правой стопы против часовой стрелки;
 - ведение серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.



ЗАДАЧА:

Вести мяч «в шаге», обходить конусы; догнать и коснуться рукой обучающегося, ведущего впереди мяч

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у обучающегося

НО НЕ БОЛЕЕ

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

в зависимости от количества применяемых способов ведения мяча

НО НЕ МЕНЕЕ

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

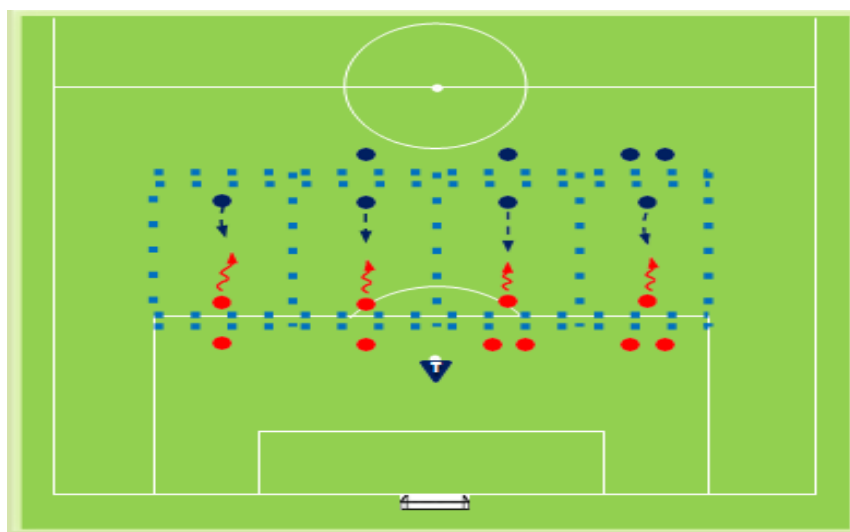
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на

2 мин	6		Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр	ощупь) в области сердца, шеи или запястья
-------	---	--	--	---

ИГРА «1x1-ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- По заданию тренера-преподавателя для обыгрыша защитника могут применяться: 1) различные виды разворотов; 2) ведение с изменением направления; 3) скоростное ведение; 4) ведение «в шаг».
- На одном поле – от 3 до 7 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень, тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.



ЗАДАЧА:
Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.

<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ</p> <p>до взятия линии или выхода мяча за пределы поля</p> <p>НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ</p> <p>в зависимости от способов ведения</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 4</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ</p> <p>Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками)</p> <p>Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками)</p> <p>Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ</p> <p>значительное снижение скорости и интенсивности действий</p> <p>Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>Остановка игрока, отказ от продолжения игр</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ</p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	---	--	---	---

БЛОК 3

ТЕХНИКА

УДАР

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Удар средней частью подъема

Удар внутренней стороной стопы

Ведение мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Выбор позиции

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ УДАРОВ:

На этом этапе рекомендуется начинать обучение с ударов средней частью подъёма и внутренней стороной стопы.

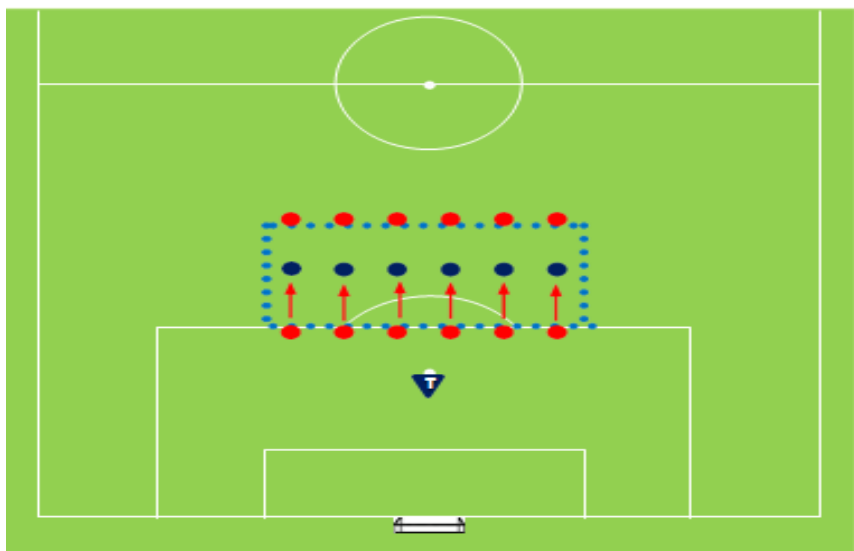
Последовательность обучения ударам средней частью подъёма и внутренней стороной стопы (с учётом постепенного усложнения условий выполнения):

- мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, ударить средней частью подъёма по падающему мячу;
- мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, дать удариться о землю, ударить средней частью подъёма после отскока;
- по неподвижному мячу;
- по мячу, медленно катящемуся навстречу бьющему игроку;
- после ведения мяча по прямой в медленном темпе на небольшое расстояние;
- по мячу, медленно катящемуся вперёд от бьющего игрока;
- по мячу, медленно катящемуся в сторону от бьющего игрока;
- после ведения мяча по прямой в быстром темпе на небольшое расстояние;
- после ведения мяча с изменением направления на небольшое расстояние (например, обводки 2-3 стоек или конусов).

ИГРА «ВЫШИБАЛЫ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 3 группы по 5-7 обучающихся, размер поля 15x20-25 м.
- Одна команда располагается в центре поля, две других – на лицевых линиях.
- Все мячи находятся на одной стороне.
- Обучающиеся по сигналу тренера-преподавателя выполняют удары, стараясь попасть в обучающихся в центре поля.
- Обучающиеся, в которых попал мяч, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «выбиты» все обучающиеся.
- Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой.
- Команды поочерёдно заходят в центр поля.
- Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится команда, дольше всех находившаяся в центре поля.



ЗАДАЧА:

Как можно быстрее «выбить» всех обучающихся команды в центре поля

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

до выбывания всех
обучающихся команды в
центре поля

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

до появления явных
признаков
утомления у
обучающихся

НО НЕ МЕНЕЕ
3

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

До полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий
Резкое
учащенное
дыхание,
одышка
Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игр

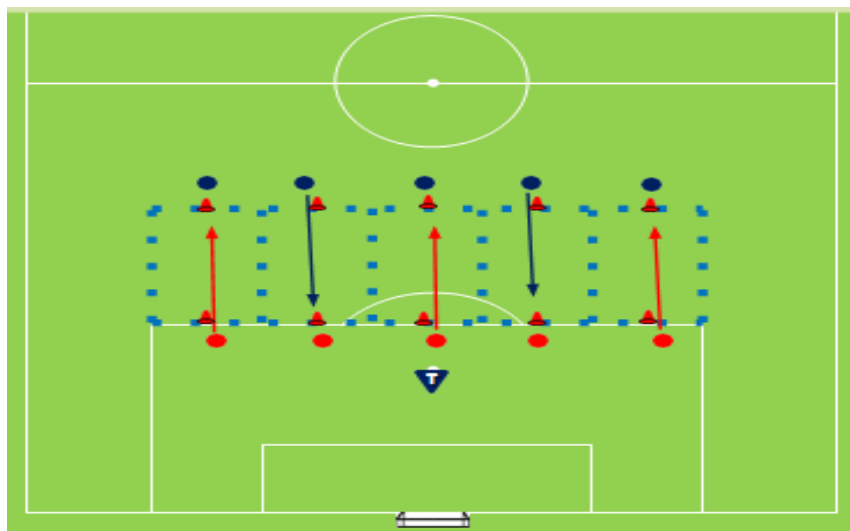
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРА 1 x 1 – «СНАЙПЕР»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- На одном поле – 2 обучающихся, размер поля 12-15 x 8 м. На лицевой линии каждого обучающегося – конус.
- Обучающиеся располагаются за лицевыми линиями поля.
- Обучающиеся поочередно выполняют удары, стараясь сбить конус.
- За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол).
- Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой.
- Игра продолжается до определённого тренером-преподавателем количества очков (голов) или определённое количество времени.
- Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится обучающийся, сбивший больше всех конусов.
- После каждой игры можно менять обучающихся в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим)



ЗАДАЧА:
Сбить конус на лицевой линии поля соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

в зависимости от уровня подготовленности обучающихся
НО НЕ МЕНЕЕ 4

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

До полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

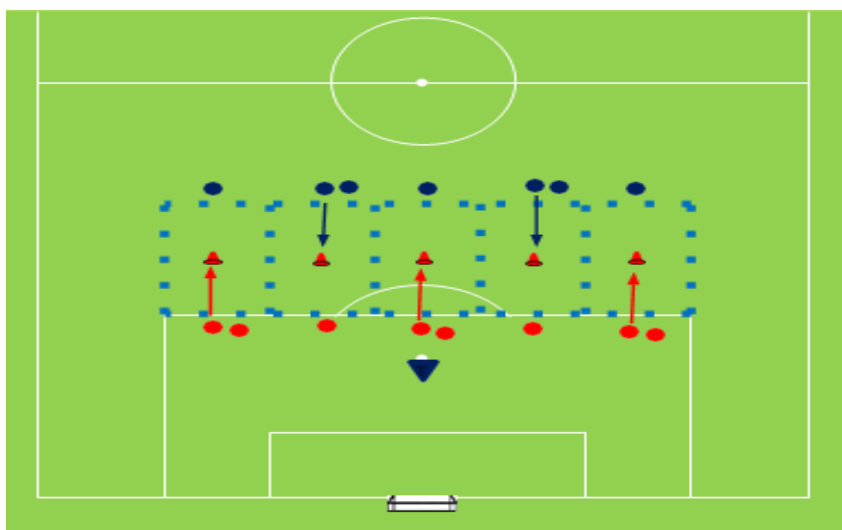
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 1 x 1 – «ПЕРЕСТРЕЛКА»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- На одном поле – 2-4 обучающихся, размер поля 15-18 x 8 м. В середине каждого поля – конус.
- Обучающиеся располагаются за лицевыми линиями поля.
- Обучающиеся поочередно выполняют удары, стараясь попасть в конус.
- За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол).
- Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой.
- Игра продолжается до определённого тренером количества очков (голов) или определённое количество времени.
- Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится обучающийся, набравший больше всех очков.
- После каждой игры можно менять обучающихся в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим)



ЗАДАЧА:
Попасть мячом в конус в центре поля

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

в зависимости от уровня подготовленности обучающихся **НО НЕ МЕНЕЕ 4**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

СТАРТЫ С УДАРОМ ПО ВОРОТАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Пары обучающихся располагаются в 2 колоннах в 10-15 м от ворот. Размер ворот – 3х2 м.
- Тренер-преподаватель находится в середине между парами и выполняет передачи мяча вперед поочередно одному из обучающихся.
- Обучающиеся на максимальной скорости догоняют мяч и бьют в ворота. После удара переходят в другую колонну.
- Расстояние, на которое выполняется передача, варьируется тренером-преподавателем от 5 м до 10 м.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером-преподавателем индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках.



ЗАДАЧА:

Забить мяч ударом в ворота, опередив соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

в зависимости от количества участвующих в упражнении обучающихся

НО НЕ БОЛЕЕ
4 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

НО НЕ МЕНЕЕ
2

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

До полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

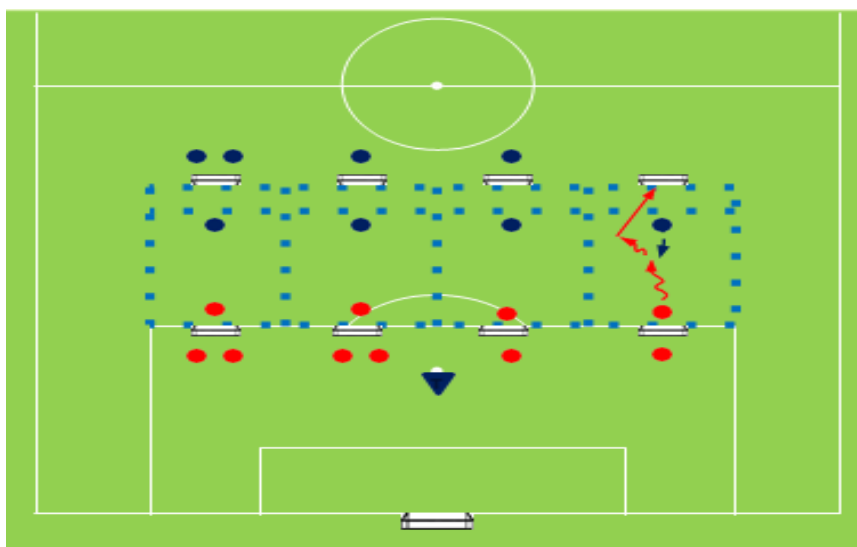
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 1 x 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 мини-футбольных ворот 3x2 м. При недостаточном количестве ворот можно использовать конусы или стойки.
- Перед воротами защитника – зона шириной 3 м, в которую он не имеет права заходить при обороне.
- На одном поле – от 3 до 7 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего..



ЗАДАЧА:
Забить гол в ворота соперника,
опередив соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или
выхода мяча за пределы
поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных
признаков утомления у
игроков

ВРЕМЯ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень
подготовленности
2 игры подряд + 1
игра – отдых
(поле с 3
игроками)
Средний уровень
подготовленности
через 1-2 игры
(поле с 4-5
игроками)
Низкий уровень
подготовленности
через 2-3 игры
(поле с 6-7
игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное
снижение
скорости и
интенсивност
и
действий
Резкое
учащенное
дыхание,
одышка
Остановка
игрока, отказ
от
продолжения
игр

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ЭТАП "МЯЧ+ВОРОТА+СОПЕРНИК"

БЛОК 1
техника
ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

БЛОК 2
техника
ОТБОР МЯЧА

БЛОК 1
техника
УДАР

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ				
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча «в шаге». • Ведение мяча на скорости. • Ведение мяча с изменением направления. • Финты лицом к сопернику. • Финты боком к сопернику. • Финты спиной к сопернику 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость • Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра 1x1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику • Игра 1x1 - «Взятие линии» - боком к сопернику • Игра 1x1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику • Игра 1x1 в 2 малых ворот • Игра 1x1 с разными заданиями
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ				
БЛОК 2	<ul style="list-style-type: none"> • Отбор мяча ударом ногой • Отбор мяча остановкой ногой • Отбор мяча толчком плечо в плечо 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в обороне. • Противодействие ведению, финтам, ударам. 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость • Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра 1x1 - «Взятие линии» • Игра 1x1 в 2 малых ворот • Игра 1x1 с разными заданиями • Игровое упражнение 1 + вратарь x 1 – лицом к нападающему • Игровое упражнение 1 + вратарь x 1 – сбоку от нападающего
ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА				
БЛОК 3	<ul style="list-style-type: none"> • Удар средней частью подъёма • Удар внутренней частью подъёма • Удар внешней частью подъёма • Удар внутренней стороной стопы 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке. • Выбор позиции 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра 1x1 в 2 малых ворот с 2 зонами • Игра 1x1 в 4 малых ворот с 2 зонами • Старты 1x1 с ударом по воротам • Игровое упражнение 1x1+вратарь • Игровое упражнение 1x1 + 2 вратаря
ТЕХНИКА УДАР				

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ			
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<p>обучение способам ведения мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику;</p> <p>обучение способам отбора мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо соперника;</p> <p>обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма;</p> <p>обучение контролю мяча (футбольной координации)</p>	<p>обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции;</p> <p>обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства</p>	<p>развитие общей и специальной ловкости;</p> <p>развитие координации;</p> <p>развитие быстроты (стартовой скорости)</p> <p>развитие специальной выносливости;</p> <p>развитие общей гибкости</p>	<p>мотивация на индивидуальные действия в игре;</p> <p>соперничество; воспитание психологии победителя;</p> <p>быстрота оперативного мышления;</p> <p>объём внимания;</p> <p>переключение внимания; распределение внимания; распознавание игровых ситуаций</p>

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ	
КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ОБУЧАЮЩИЙСЯ НА ЭТАПЕ «МЯЧ+ВОРОТА+СОПЕРНИК»	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<p>Ведение (дриблинг) и финты в единоборствах 1x1</p> <p>Удар внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма</p> <p>Отбор мяча ударом и остановкой ногой</p>	<p>Тактика атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обыгрыш в единоборстве 1x1; - удар по воротам в единоборстве 1x1 <p>Тактика обороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сокращение пространства; - защита ворот

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ	
В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ+ВОРОТА» (ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
Быстрота преодоления коротких дистанций в беге	Способность распознавать и предвидеть

Специальная ловкость Специальная выносливость Общая гибкость	простые игровые ситуации Проявление инициативы
--	---

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

Основной акцент сделать на применение упражнений с большим количеством единоборств 1x1;

главная задача тренера-преподавателя на этом этапе – научить обыгрывать и отбирать мяч в единоборствах 1x1;

применять игровые упражнения с большим количеством повторов изучаемых технических элементов;

мотивировать обучающихся на протяжении всего учебно-тренировочного занятия;
максимально приближать условия выполнения каждого упражнения к условиям реальной игры;

основное внимание в упражнениях и играх уделить индивидуальным действиям в атаке и обороне;

главные принципы общения с обучающимися: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать»;

обеспечить безопасность при проведении занятий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ		
Количество тренировок в неделю	Продолжительность тренировки	Время для игры в футбол в конце основной части тренировки
3+игра	75-90 минут	не менее 20 минут
МЯЧ	РАЗМЕР ВОРОТ	Состав для игровых упражнений и матчей
№ 4	Малые 1 x 0,8 м 1,5 x 1 м 1,8 x 1,2 м 2 x 1 м Мини-футбольные 3 x 2 Футбольные 5x2	1x1 2x2 3x3 4x4 + вратарь или без него

БЛОК 1

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча "в шаге"

Ведение мяча на скорости

Ведение мяча с изменением направления

Финты:

лицом к сопернику,

боком к сопернику,

спиной к сопернику

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

При обучении технике ведения мяча применяются следующие способы:

- внешней частью подъёма;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы.

Обучение технике ведения мяча включает в себя три основные формы:

- ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча (скоростное ведение);
- ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаге»);
- ведение мяча с изменением направления.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ФИНТОВ

Последовательность обучения финтам при формировании начальных умений:

- на месте;
- в движении в медленном темпе;
- в движении в быстром темпе;
- в движении с обыгрышем конусов или стоек;
- в движении против соперника.

При обучении финтам в единоборствах с соперником соблюдается принцип постепенного усложнения условий выполнения технических приёмов:

- лицом к сопернику;
- боком к сопернику;
- спиной к сопернику.

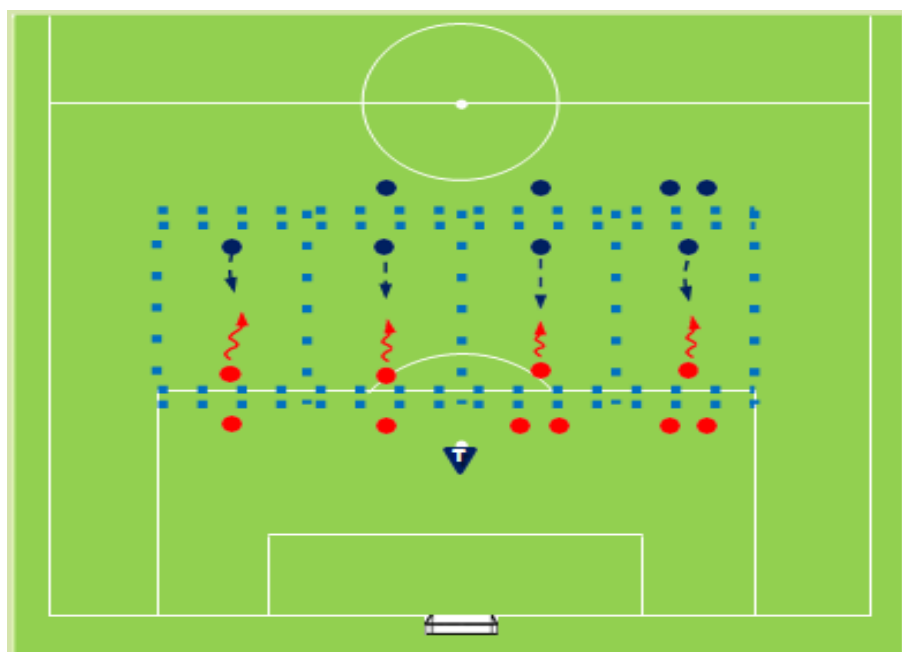
Финты для обучения выбираются тренером-преподавателем самостоятельно, исходя из уровня подготовленности обучающихся. Рекомендуется начинать с наименее сложных, например:

- ложный выпад перед мячом с уходом в противоположную сторону;
- перенос ноги через мяч движением наружу («ножницы») и т.п.

ИГРА 1 x 1-«ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»- НАПАДАЮЩИЙ ЛИЦОМ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются на лицевых линиях поля.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника. Для обыгрыша соперника применяются финты.
- Защитник при отборе атакует лицевую линию нападающего.
- На одном поле – от 3 до 7 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.



ЗАДАЧА:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника..

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИ- ТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ВРЕМЯ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками)
Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками)
Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

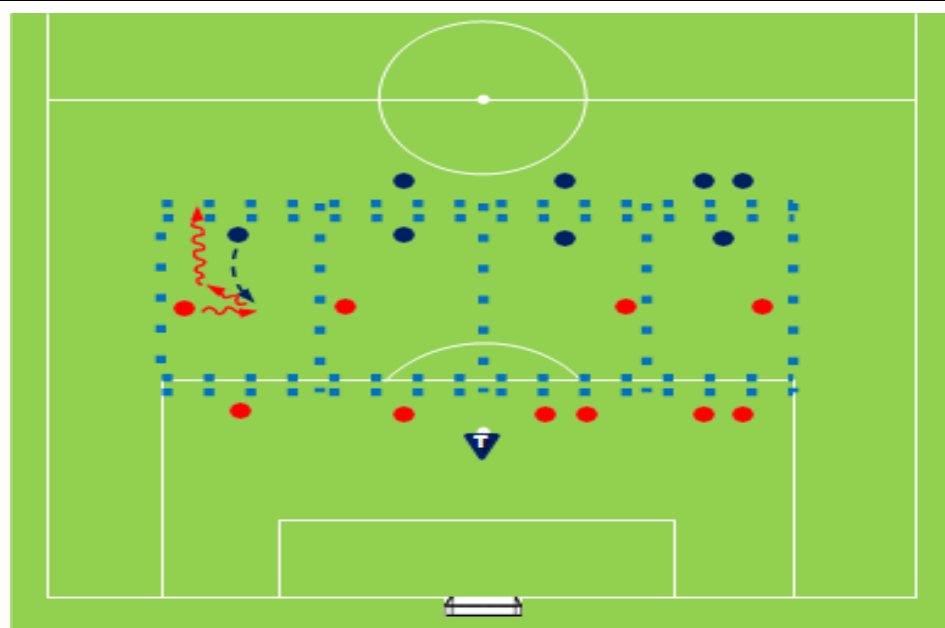
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 1 x 1-«ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»- НАПАДАЮЩИЙ БОКОМ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Нападающий при начале игры располагается на боковой линии в центре поля, защитник – на своей лицевой линии.
- Нападающий ведёт мяч поперёк поля дальше от защитника ногой. В центре поля с нападающим в единоборство вступает защитник. Нападающий с помощью финтов пытается обыграть защитника.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- Защитник при отборе атакует лицевую линию нападающего.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону..



ЗАДАЧА:
Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИ- ТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ПРОДОЛЖИТЕЛЬ- НОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками)
Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками)
Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

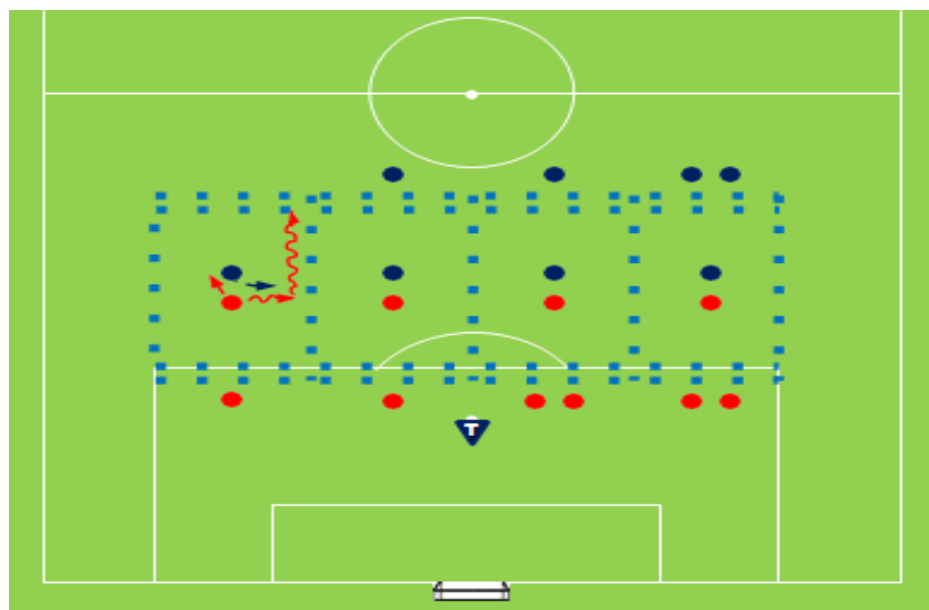
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 1 x 1-«ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»- НАПАДАЮЩИЙ СПИНОЙ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются в центре поля. Нападающий – спиной к защитнику.
- Упражнение начинается с ведения и финтов нападающего, который располагается спиной к защитнику.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- Защитник при отборе атакует лицевую линию нападающего.
- На одном поле – от 3 до 7 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.



ЗАДАЧА:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до взятия линии или
выхода мяча за пределы
поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

до появления
явных признаков
устомления у
обучающихся

ВРЕМЯ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень
подготовленности 2
игры подряд + 1 игра –
отдых (поле с 3
игроками)
Средний уровень
подготовленности
через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)
Низкий уровень
подготовленности
через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий
Резкое
учащенное
дыхание,
одышка
Остановка
игрока,
отказ от
продолжения
игр

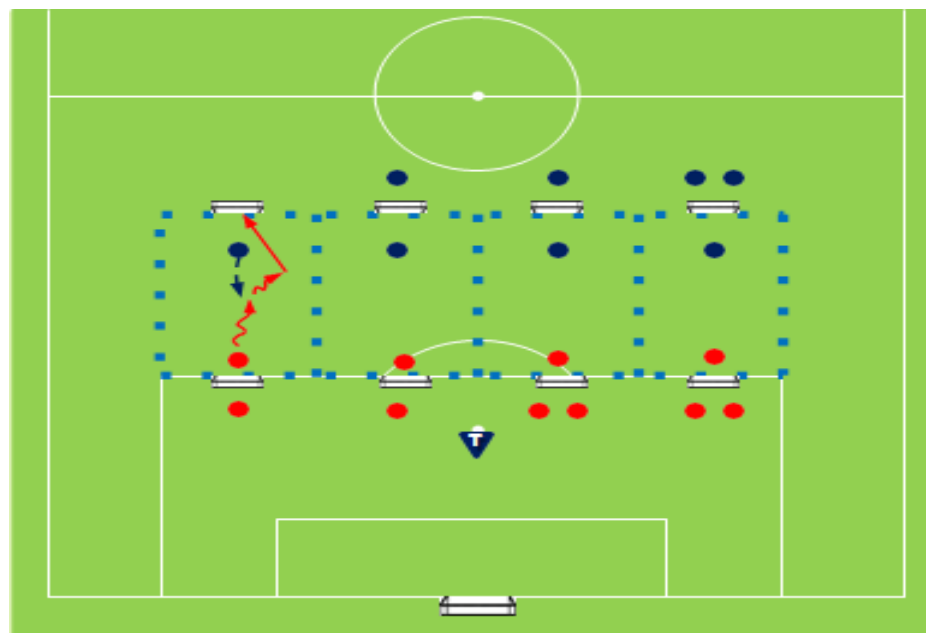
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРА 1 x 1 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м.
- На каждом поле – 2 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м.
- На одном поле – от 3 до 7 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего.
- В начале упражнения защитник выдвигается в центр площадки для единоборства



ЗАДАЧА:
Забить гол в ворота соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ВРЕМЯ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками)
Средний уровень подготовленности
через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками)
Низкий уровень подготовленности
через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

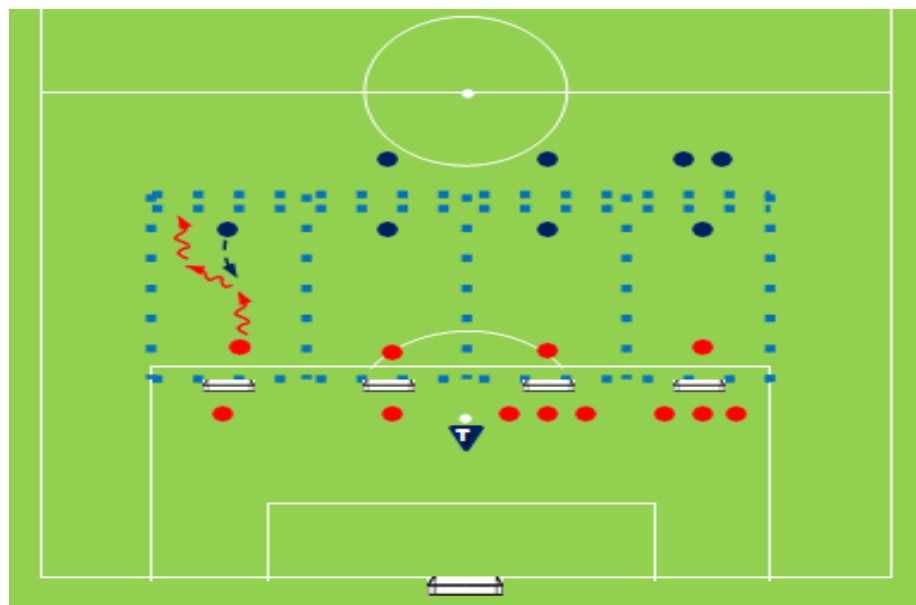
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 1 x 1 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 10-12 x 8-10 м.
- На лицевой линии защитника – зона для взятия шириной 1 м, у нападающего – малые ворота.
- Защитник при начале игры располагается на лицевой линии, нападающий – на линии ворот.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии защитника или при голе в малые ворота нападающего.
- На одном поле – от 3 до 7 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- При неудачной атаке нападающий становится защитником.
- При взятии линии нападающий продолжает играть в атаке, а защитник – в обороне.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:
Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:
Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками)
Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками)
Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ОТБОР МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отбор мяча ударом ногой

Отбор мяча остановкой ногой

Отбор мяча толчком плечо в плечо

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Противодействие ведению, финтам, ударам

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ОТБОРА МЯЧА

При обучении отбору мяча постепенно усложнять условия выполнения отбора мяча:

- при атаке соперника спереди;
- при атаке соперника сбоку.

При обучении отбору мяча ударом ногой и остановкой ногой последовательно применять следующие способы:

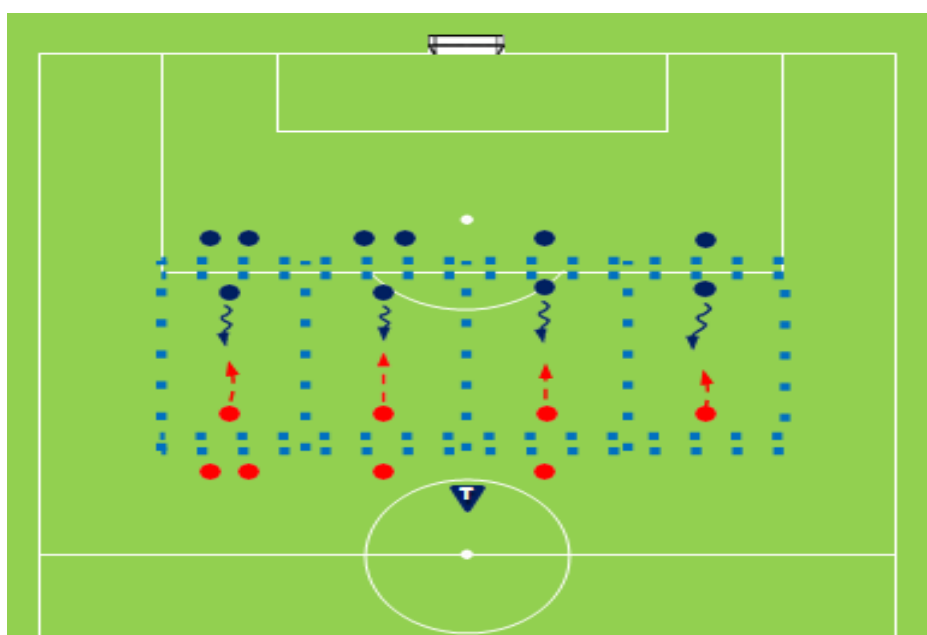
- в выпаде;
- в шпагате;
- в подкате.

Обучение отбору мяча толчком плечо в плечо осуществляется при атаке соперника сбоку.

ИГРА 1 x 1 «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются на лицевых линиях поля.
- Упражнение всегда начинает нападающий.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника. Для обыгрыша соперника применяются финты.
- Защитник при отборе атакует лицевую линию нападающего.
- На одном поле – от 3 до 7 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.



ЗАДАЧА:

Отобрать мяч и забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника..

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ВРЕМЯ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности
2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками)
Средний уровень подготовленности
через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками)
Низкий уровень подготовленности
через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

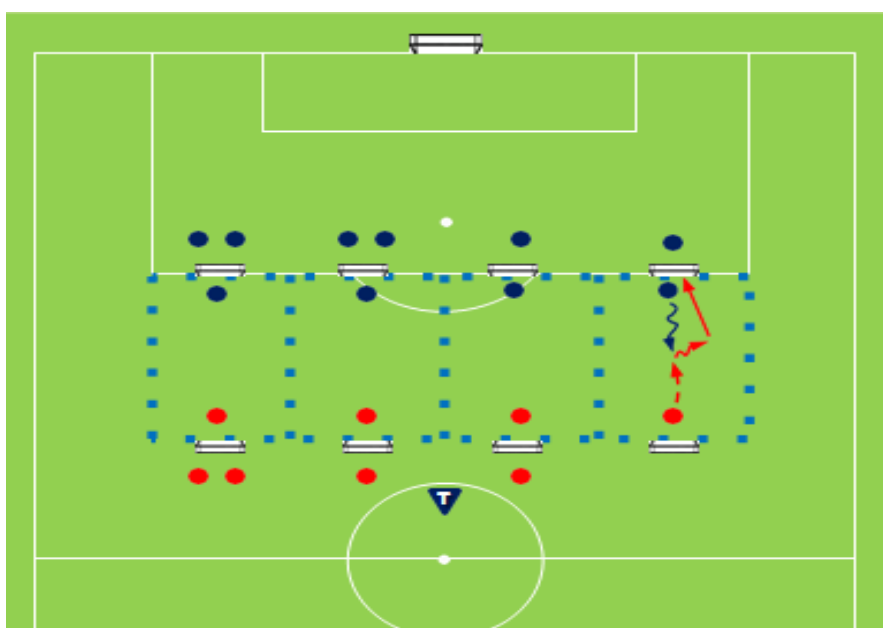
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 1 x 1 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются на линиях ворот.
- Упражнение всегда начинает нападающий.
- На одном поле – от 3 до 7 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего.
- В начале упражнения защитник выдвигается в центр площадки для единоборства.



ЗАДАЧА:
Отобрать мяч и забить гол в ворота соперника..

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ВРЕМЯ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности
2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками)
Средний уровень подготовленности
через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками)
Низкий уровень подготовленности
через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

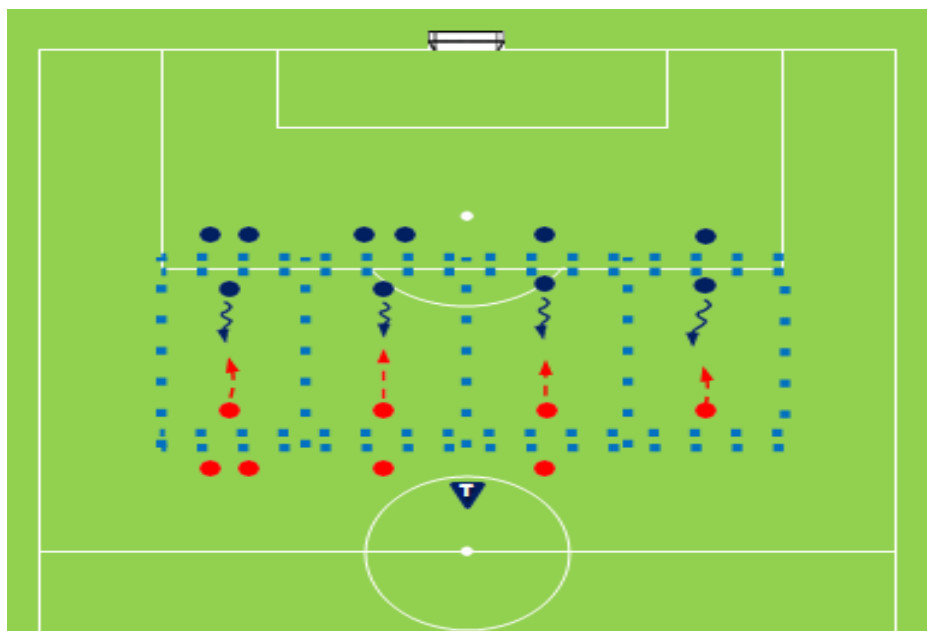
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 1 x 1 «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются на лицевых линиях поля.
- Упражнение всегда начинает нападающий.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника. Для обыгрыша соперника применяются финты.
- Защитник при отборе атакует лицевую линию нападающего.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.



ЗАДАЧА:

Отобрать мяч и забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ВРЕМЯ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками)
Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками)
Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

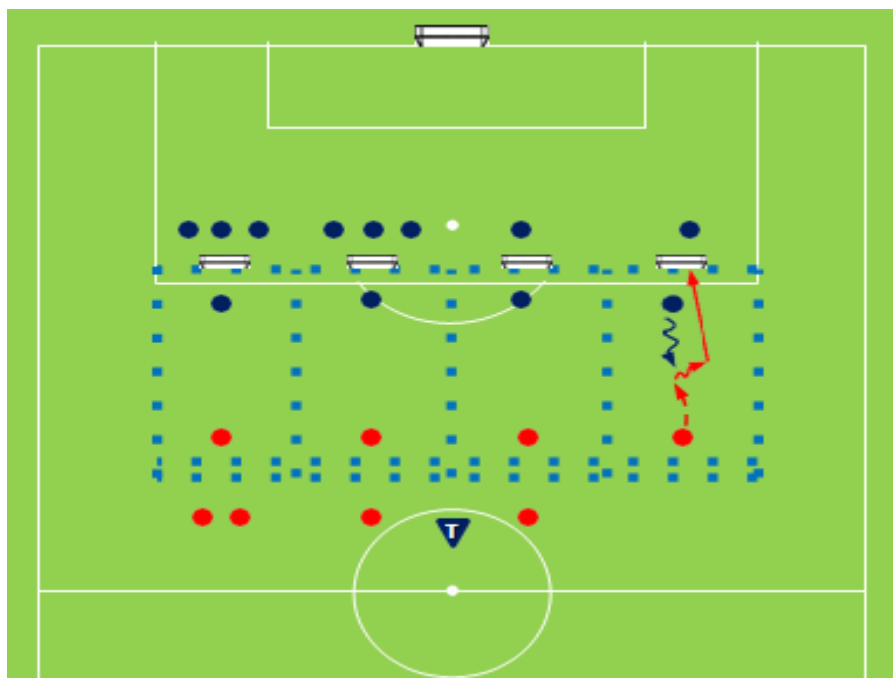
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 1 x 1 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 10-12 x 8-10 м.
- На лицевой линии защитника – зона для взятия шириной 1 м, у нападающего – малые ворота.
- Упражнение всегда начинает нападающий.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются на противоположных линиях поля.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- При неудачной атаке нападающий становится защитником.
- При взятии линии нападающий продолжает играть в атаке, а защитник – в обороне.



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

до взятия линии,
забитого в малые ворота
гола или выхода мяча за
пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

до появления
явных признаков
утомления у
обучающихся

ВРЕМЯ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень
подготовленности
2 игры подряд + 1
игра – отдых (поле с 3
игроками)

Средний уровень
подготовленности
через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)

Низкий уровень
подготовленности
через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий
Резкое
учащенное
дыхание,
одышка
Остановка
игрока, отказ
от
продолжения
игр

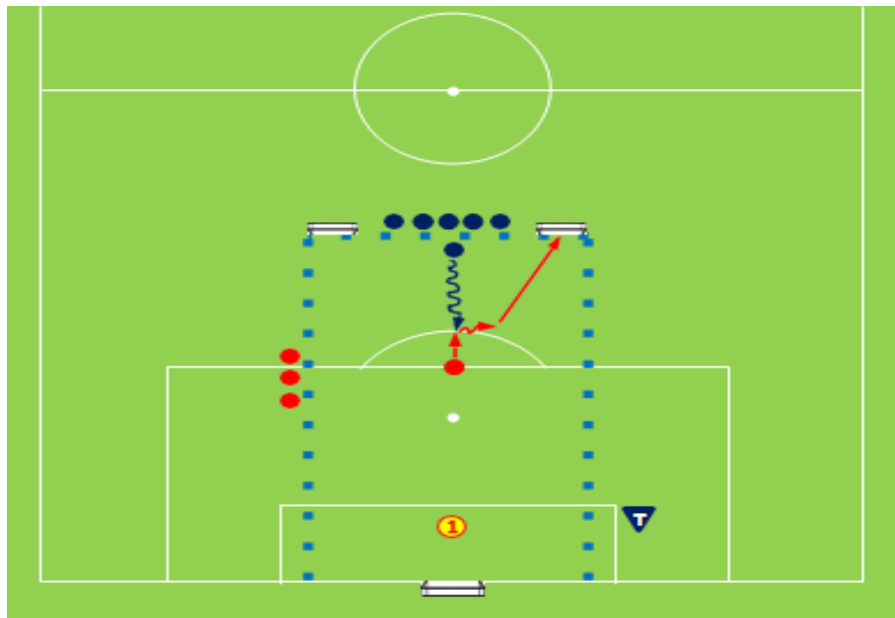
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 + ВРАТАРЬ x 1 – ЗАЩИТНИК ЛИЦОМ К НАПАДАЮЩЕМУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 10-12 x 8-10 м.
- На лицевой линии защитника – зона для взятия шириной 1 м, у нападающего – малые ворота.
- Упражнение всегда начинает нападающий.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются на противоположных линиях поля.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- При неудачной атаке нападающий становится защитником.
- При взятии линии нападающий продолжает играть в атаке, а защитник – в обороне.



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Заблокировать удар, перехватить или отобрать мяч и забить гол в малые ворота

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол в ворота после обыгрыша защитника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

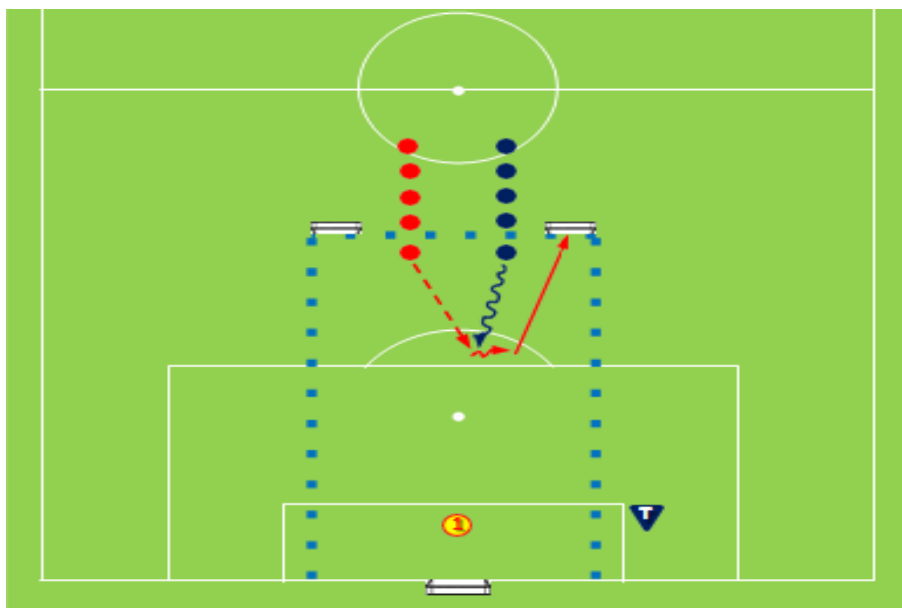
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 + ВРАТАРЬ x 1 – ЗАЩИТНИК СБОКУ ОТ НАПАДАЮЩЕГО

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля – 25-30 x 15 м. У нападающего – 2 малых ворот 1 м, 1.5 м или 2 м. У защитника – ворота с вратарём (3x2 м или 5x2 м).
- Пары игроков располагаются в 2 колоннах в 20-25 м от ворот.
- Один из обучающихся – нападающий – с мячом, второй – защитник – без мяча.
- По сигналу тренера-преподавателя нападающий ведёт мяч к воротам на максимальной скорости, а защитник догоняет его и пытается заблокировать удар или отобрать мяч.
- Расстояние между обучающимися варьируется тренером-преподавателем от 3 м до 5 м. После каждого повтора обучающиеся меняются ролями.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером-преподавателем индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Заблокировать удар, перехватить или отобрать мяч и забить гол в малые ворота

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол в ворота после обыгрыша защитника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

в зависимости от количества участвующих в упражнении пар игроков
НО НЕ БОЛЕЕ 4 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

НО НЕ МЕНЕЕ 2

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 3

ТЕХНИКА

УДАР

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость
Специальная ловкость
Координация
Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Удар средней частью подъёма
Удар внутренней частью подъёма
Удар внешней частью подъёма
Удар внутренней стороной стопы
Ведение и финты

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке
Выбор позиции

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ УДАРОВ

На этом этапе рекомендуется продолжать обучение ударам средней частью подъёма и внутренней стороной стопы и начинать обучение ударам внутренней и внешней частью подъёма.

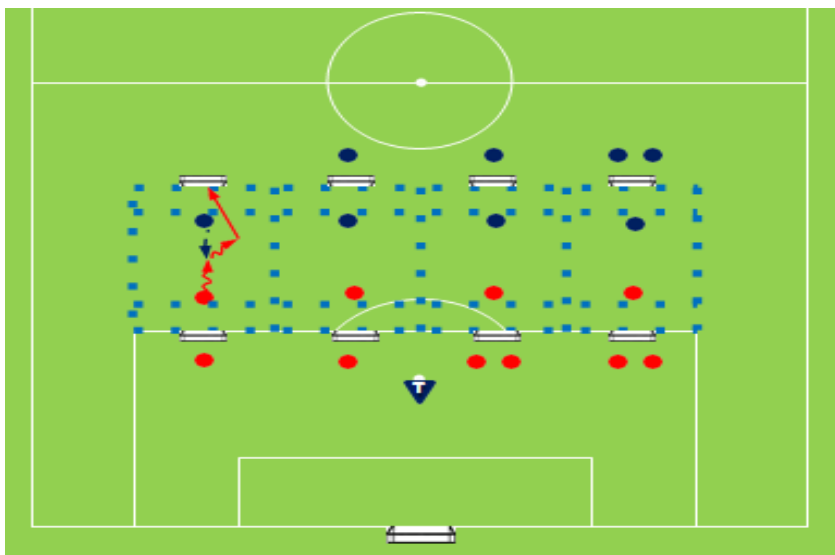
Последовательность обучения ударам (с учётом постепенного усложнения условий выполнения):

- мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, ударить средней частью подъёма по падающему мячу;
- мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, дать удариться о землю, ударить средней частью подъёма после отскока;
- по неподвижному мячу, лежащему на земле;
- по мячу, медленно катящемуся навстречу бьющему обучающемуся;
- после ведения мяча по прямой в медленном темпе на небольшое расстояние;
- по мячу, медленно катящемуся вперёд от бьющего игрока;
- по мячу, медленно катящемуся в сторону от бьющего игрока;
- после ведения мяча по прямой в быстром темпе на небольшое расстояние;
- после ведения мяча с изменением направления на небольшое расстояние (например, обводки 2-3 стоек или конусов);
- по мячу, катящемуся навстречу бьющему обучающемуся;
- по мячу, катящемуся к бьющему обучающемуся сбоку.

ИГРА 1 x 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ С 2 ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м.
- На расстоянии 3 м от каждого ворот - зона, в которую обучающиеся не имеют права заходить при единоборстве.
- На одном поле – от 3 до 7 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего



ЗАДАЧА
Забить гол в ворота соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками)
Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 обучающимися)
Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 обучающимися)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

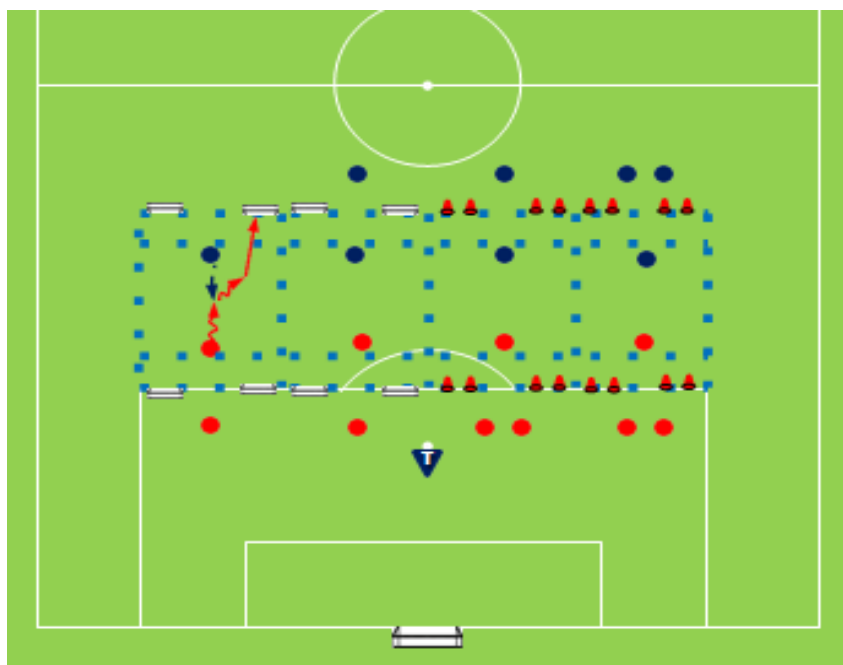
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 1 x 1 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ С 2 ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 4 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м. В случае недостаточного количества ворот можно использовать конусы.
- На расстоянии 3 м от каждых ворот - зона, в которую нельзя заходить ни нападающему, ни защитнику.
- На одном поле – от 3 до 7 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего



ЗАДАЧА
Забить гол в ворота соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками)
Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 обучающимися)
Низкий уровень подготовленности через

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

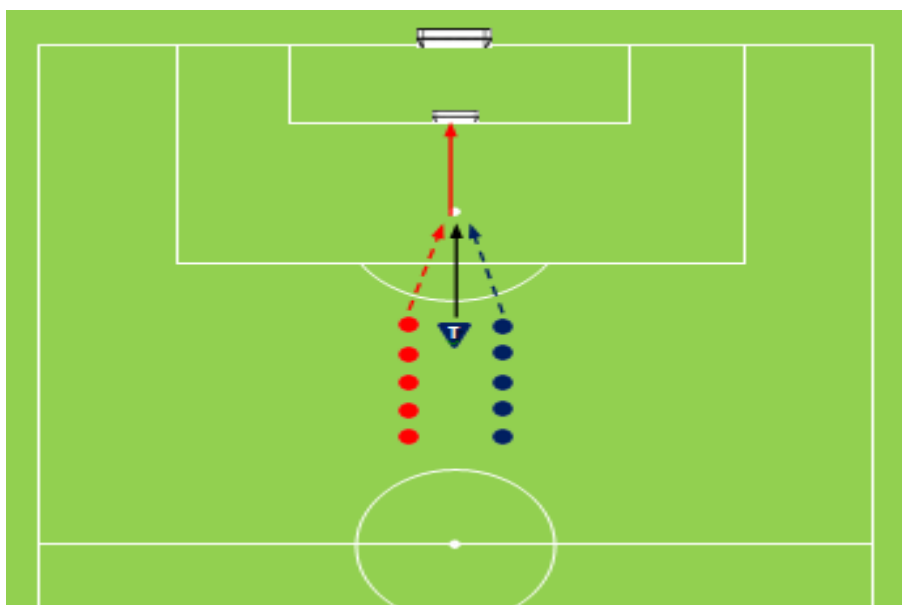
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

		2-3 игры (поле с 6-7 обучающимися)		
--	--	---------------------------------------	--	--

СТАРТЫ 1 x 1 С УДАРОМ ПО ВОРОТАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Пары обучающихся располагаются в 2 колоннах в 10-15 м от ворот. Размер ворот – 3x2 м.
- Тренер-преподаватель находится в середине между парами и выполняет передачи мяча вперед каждой паре обучающихся.
- Обучающиеся на максимальной скорости догоняют мяч. Обучающийся, оказавшийся первым у мяча, бьет по воротам.
- После каждого повтора обучающиеся меняются сторонами.
- Расстояние, на которое выполняется передача, варьируется тренером -преподавателем от 5 м до 15 м.
- Количество повторов в каждой серии, количество серий и расстояние для передачи определяется тренером-преподавателем индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 ворот



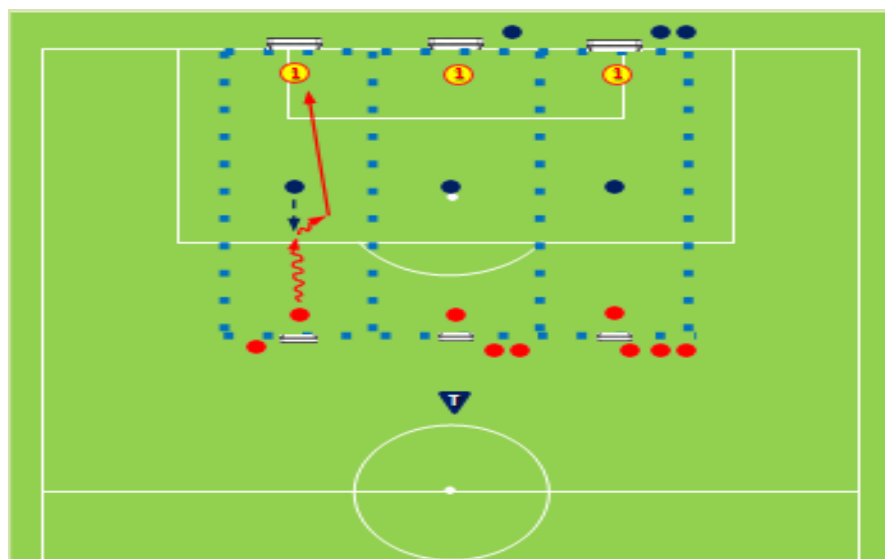
ЗАДАЧА
Опередить соперника и забить мяч в ворота

<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ</p> <p>до забитого гола или выхода мяча за пределы поля</p> <p>НО НЕ БОЛЕЕ 4 мин</p>	<p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ</p> <p>до появления явных признаков утомления у игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ</p> <p>до полного восстановления</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ</p> <p>Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игр</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ</p> <p>Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	---	--	---	--

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 x 1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля – 20-25 x 10-12 м. У нападающих – малые ворота шириной 1 м, 1.5 м или 2 м. У защитников – ворота с вратарём – 5x2 м.
- Упражнение начинает нападающий с мячом от малых ворот, защитник располагается в центре поля, вратарь – в воротах. В случае недостаточного количества вратарей ворота по очереди могут защищать полевые обучающиеся.
- По сигналу тренера-преподавателя нападающий ведёт мяч к воротам на скорости, обыгрывает защитника и бьёт по воротам; защитник выдвигается вперёд и пытается заблокировать удар или отобрать мяч.
- После каждого повтора обучающиеся меняются ролями.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером-преподавателем индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2-4 группах



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:
Забить гол ударом в ворота, обыграв защитника.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:
Заблокировать удар или забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками)
Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками)
Низкий уровень подготовленности через

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

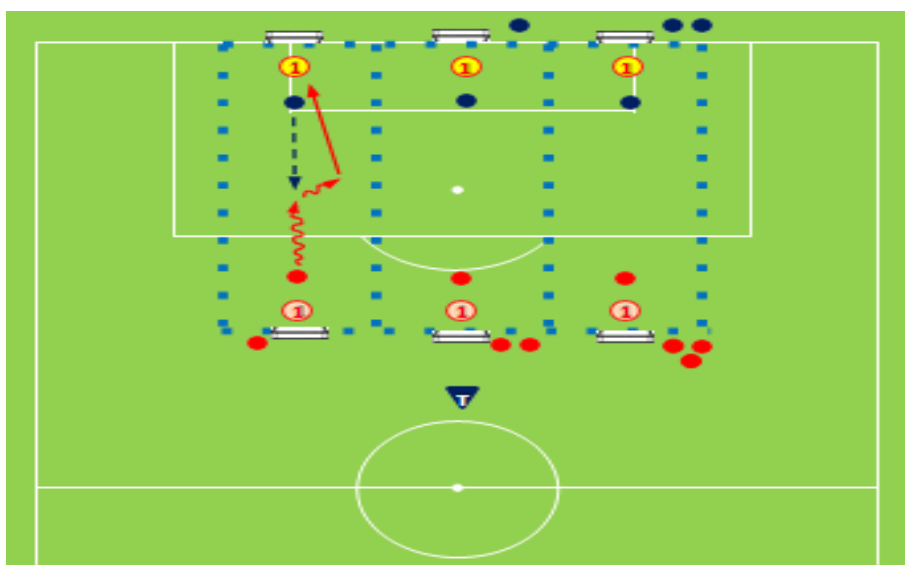
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

		2-3 игры (поле с 6-7 игроками)	игрока, отказ от продолжения игр	
--	--	-----------------------------------	---	--

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 x 1 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 2-4 поля – 20-25 x 10-12 м. На каждом поле - 2 ворот 5x2 м. В случае недостаточного количества ворот можно использовать конусы или стойки.
- Нападающие и защитники у своих ворот. В воротах вратари. В случае недостаточного количества вратарей ворота по очереди могут защищать полевые игроки.
- По сигналу тренера-преподавателя нападающий ведёт мяч к воротам на максимальной скорости, обыгрывает защитника и бьёт по воротам, а защитник выдвигается вперёд и пытается заблокировать удар или отобрать мяч.
- После каждого повтора обучающиеся меняются ролями.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером-преподавателем индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2-4 группах от 5 до 9 человек



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:
Забить гол ударом в ворота, обыграв защитника.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:
Забить гол в ворота нападающего после перехвата или отбора мяча.

<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ</p> <p>до забитого гола или выхода мяча за пределы поля</p> <p>НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек</p>	<p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ</p> <p>до появления явных признаков утомления у обучающихся</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ</p> <p>Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками)</p> <p>Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками)</p> <p>Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ</p> <p>Значительное снижение скорости и интенсивности действий</p> <p>Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>Остановка игрока, отказ от продолжения игр</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ</p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	--	---	---

ЭТАП «МЯЧ+ВОРОТА+СОПЕРНИК+ПАРТНЕР»

БЛОК 1
техника
ПЕРЕДАЧА МЯЧА
БЛОК 2
техника
ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА
БЛОК 3
техника
ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ
БЛОК 4
техника
ОТБОР МЯЧА
БЛОК 5
техника
УДАР
БЛОК 6
техника
ИГРА ГОЛОВОЙ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча: <ul style="list-style-type: none"> - внутренней Стороной стопы, средней частью подъёма, - внутренней частью подъёма, - внешней стороной стопы 	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые взаимодействия в атаке в парах • Открывание • Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость • Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра 1x1 – передачи на точность • Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями • Игровое упражнение 2x1 • Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями • Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот
ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА МЯЧА				
БЛОК 2	<ul style="list-style-type: none"> • Остановка мяча ногой • Остановка мяча туловищем • Остановка мяча головой 	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые взаимодействия в атаке в парах • Открывание, Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость, Координация, Стартовая скорость, • Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> •Игра 1x1 – приём мяча с уходом в сторону •Игровое упражнение 2x1 •Игровое упражнение 4x2 (2x2x2),Игра 1x1- «теннисбол», Игра 2x2 – «теннисбол»
ТЕХНИКА ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА				
БЛОК 3	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча «в шаге» • Ведение мяча на скорости • Ведение мяча с изменением направления • Финты лицом к сопернику • Финты боком к сопернику • Финты спиной к сопернику 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке • Групповые взаимодействия в атаке в парах 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость • Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра 1x1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику • Игра 1x1 - «Взятие линии» - боком к сопернику • Игра 1x1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику • Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями • Игровое упражнение 2x2 – «Взятие линии»
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ				
БЛОК 4	<ul style="list-style-type: none"> • Отбор мяча ударом ногой • Отбор мяча остановкой ногой • Отбор мяча толчком плечо в плечо 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в обороне. • Групповые взаимодействия в обороне в парах. • Противодействи е ведению, финтам, ударам. 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость • Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение 2x1 - «Взятие линии» • Игровое упражнение 2x2 - «Взятие линии» • Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот • Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот • Игровое упражнение 2 + вратарь x 2
ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА				
БЛОК 5	<ul style="list-style-type: none"> • Удар средней 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра 1x1 в 2 малых

ТЕХНИКА УДАР	частью подъёма <ul style="list-style-type: none"> Удар внутренней частью подъёма Удар внешней частью подъёма Удар внутренней стороной стопы 	действия в атаке. <ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия в атаке в парах Открытие Выбор позиции 	специальная ловкость <ul style="list-style-type: none"> Координация Стартовая скорость 	ворот <ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот с 2 зонами Игра 2 х вратарь Игровое упражнение 2 х 1 + вратарь
БЛОК 6	<ul style="list-style-type: none"> Удар головой Остановка мяча головой 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в атаке Групповые взаимодействия в атаке в парах, Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 – попасть в конус Игра 1x1 – пас головой партнёру Передачи головой в тройках Игровое упражнение 2x1 – удары головой Игра 1x1 – удары головой Игра 2x2 – удары головой
ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ				

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ	
КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ОБУЧАЮЩИЙСЯ НА ЭТАПЕ «МЯЧ+ВОРОТА+СОПЕРНИК+ПАРТНЕР»	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<p>Передача мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма</p> <p>Остановка (приём) мяча: ногой, туловищем, головой</p> <p>Ведение (дриблинг) на скорости, в «шаге», с изменением направления</p> <p>Финты: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику</p> <p>Удар: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма</p> <p>Отбор мяча в выпаде, в подкате, толчком плечо в плечо соперника</p> <p>Удар головой средней частью лба, боковой частью лба</p>	<p>Тактика атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обыгрыш в единоборствах 2x1, 2x2; - удар по воротам в единоборствах 2x1, 2x2 - создание и использование пространства <p>Тактика обороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прессинг; - опека; - страховка партнёра; - выбор позиции на поле при обороне

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ	
В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ+ВОРОТА » (ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
<p>Стартовая скорость Специальная гибкость Специальная ловкость Специальная выносливость</p>	<p>Способность предвидеть и действовать по игровой ситуации – «чтение» игровых ситуаций Соперничество за лидерство</p>

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ			
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<p>обучение передачам мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма; обучение остановкам (приёму) мяча: ногой, туловищем, головой; обучение ведению мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику; обучение отбору мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плечо в плечо соперника; обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма, средней частью лба, боковой частью лба; обучение контролю мяча (футбольной координации)</p>	<p>обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции; обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах: открыванию; обучение индивидуальным действиям в обороне: сокращению пространства; обучение групповым взаимодействиям в обороне: опеке, прессингу, страховке</p>	<p>развитие общей и специальной ловкости; развитие координации; развитие быстроты (стартовой скорости); развитие специальной выносливости; развитие специальной гибкости.</p>	<p>мотивация к обучению; соперничество за лидерство, проявление инициативы; быстрота оперативного мышления; объём внимания; переключение внимания; распределение внимания; «чтение» (способность Предвидеть развитие) игровой ситуации</p>

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

(МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

Использовать игровые упражнения как основу для обучения техническим приёмам;
применять принцип постепенного усложнения для упражнений и игр; использовать для мотивации обучающихся разнообразные соревновательные формы и поощрение;
подбирать упражнения в соответствии с уровнем физической, технической и тактической подготовленности обучающихся;
обучать индивидуальным действиям и групповым взаимодействиям в атаке и в обороне;
главные принципы общения с обучающимися: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать»; использовать форму игры 4х4 как базовую для обучения командной игре с тремя линиями.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ		
Количество тренировок в неделю	Продолжительность тренировки	Время для игры в футбол в конце основной части тренировки
3+игра	90 минут	не менее 30 минут
МЯЧ	РАЗМЕР ВОРОТ	Состав для игровых упражнений и матчей
№ 4	Малые 1 x 0,8 м 1,5 x 1 м 1,8 x 1,2 м 2 x 1 м Мини-футбольные 3 x 2 Футбольные 5x2	1x1 2x2 3x3 4x4 + вратарь или без него

БЛОК 1

ТЕХНИКА

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость
Специальная ловкость
Координация
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передача мяча
Остановка мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке в парах
Открывания
Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

При обучении постепенно усложнять условия выполнения передач мяча:

- на месте;
- на месте с уходом в сторону;
- в движении;
- в движении с изменением направления;
- низом (короткие, средние);
- верхом (короткие, средние).

При обучении применять следующие способы:

- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внешней стороной стопы.

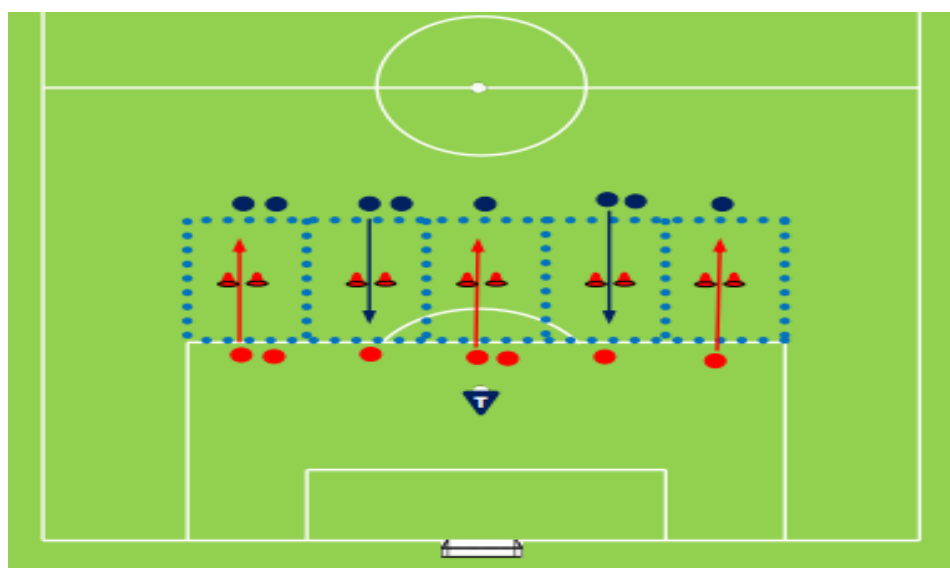
Сочетать методы упражнения с игровыми методами для эффективности обучения технике передач.

В игровых упражнениях уделять внимание тактической составляющей при выполнении передач (например, пас в дальнюю от соперника ногу, передача мяча партнёру дальней от соперника ногой и т.п.).

ИГРА 1 x 1 – ПЕРЕДАЧИ НА ТОЧНОСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- На одном поле – 2-4 обучающихся, размер поля 12-15 x 8 м. На середине каждого поля – ворота из конусов шириной 1 м.
- Обучающиеся располагаются за лицевыми линиями поля.
- Обучающиеся поочередно выполняют передачи друг другу, стараясь попасть в ворота между конусов.
- За каждое попадание в ворота начисляется 1 очко (гол).
- Удары выполняются внутренней стороной стопы. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой.
- Игра продолжается до определённого тренером-преподавателем количества очков (голов) или определённое количество времени.
- Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится обучающийся, набравший больше всех очков.
- После каждой игры можно менять обучающихся в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим)



ЗАДАЧА
Выполнять точные передачи партнёру между конусами

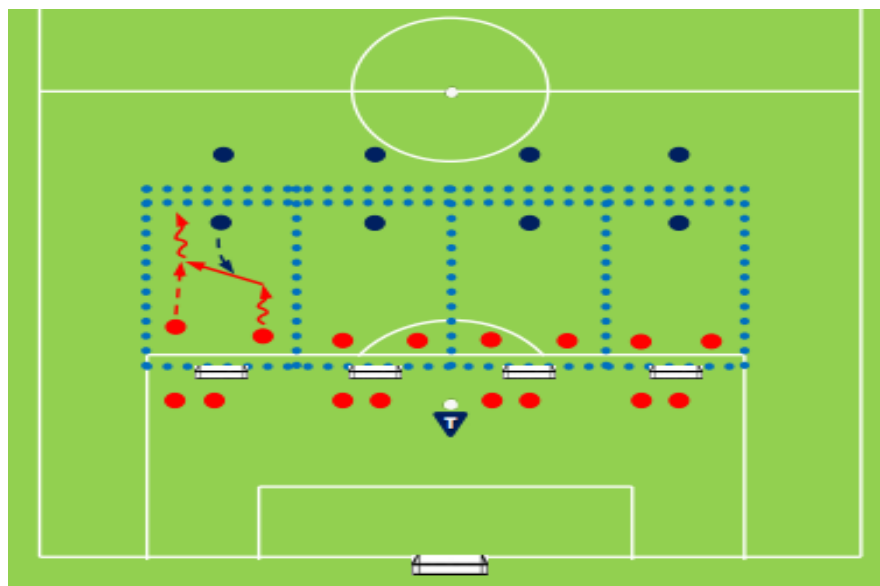
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля	до появления явных признаков утомления у обучающихся	до полного восстановления	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на
НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин	НО НЕ МЕНЕЕ 4	НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин		

			игрока, отказ от продолжения игр	ощупь) в области сердца, шеи или запястья
--	--	--	----------------------------------	---

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м.
- На лицевой линии защитника – зона для взятия шириной 1 м, у нападающих – малые ворота.
- Игра 2x1, гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 6 до 8 игроков (3 или 4 пары).
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- При неудачной атаке пара нападающих становится защитниками.
- При взятии линии защитники продолжают обороняться по очереди до перехвата или отбора мяча.
- Переходы обучающихся в упражнении осуществляется парами.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

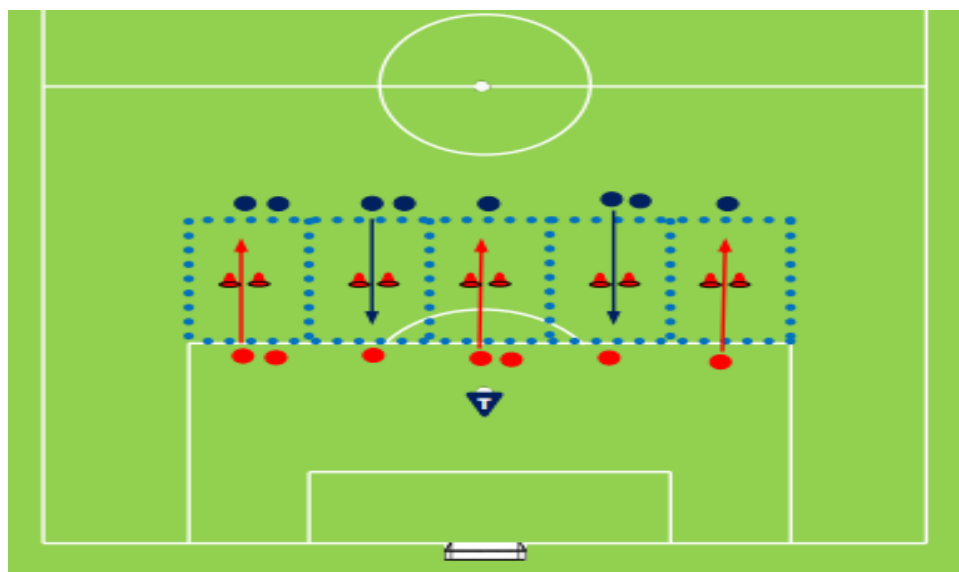
Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
до взятия линии или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек	до появления явных признаков утомления у обучающихся	Высокий уровень подготовленности 2 пары в атаке, 1 пара в обороне Средний уровень подготовленности 3 пары в атаке, 1 пара в обороне Низкий уровень подготовленности 3 пары в атаке, 2 пары в обороне	Значительное снижение скорости и интенсивности и действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игр	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 1 x 1 – ПЕРЕДАЧИ НА ТОЧНОСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- На одном поле – 2-4 обучающихся, размер поля 12-15 x 8 м. На середине каждого поля – ворота из конусов шириной 1 м.
- Обучающиеся располагаются за лицевыми линиями поля.
- Обучающиеся поочерёдно выполняют передачи друг другу, стараясь попасть в ворота между конусов.
- За каждое попадание в ворота начисляется 1 очко (гол).
- Удары выполняются внутренней стороной стопы. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой.
- Игра продолжается до определённого тренером-преподавателем количества очков (голов) или определённое количество времени.
- Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится обучающийся, набравший больше всех очков.
- После каждой игры можно менять обучающихся в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим)



ЗАДАЧА
Выполнять точные передачи партнёру между конусами

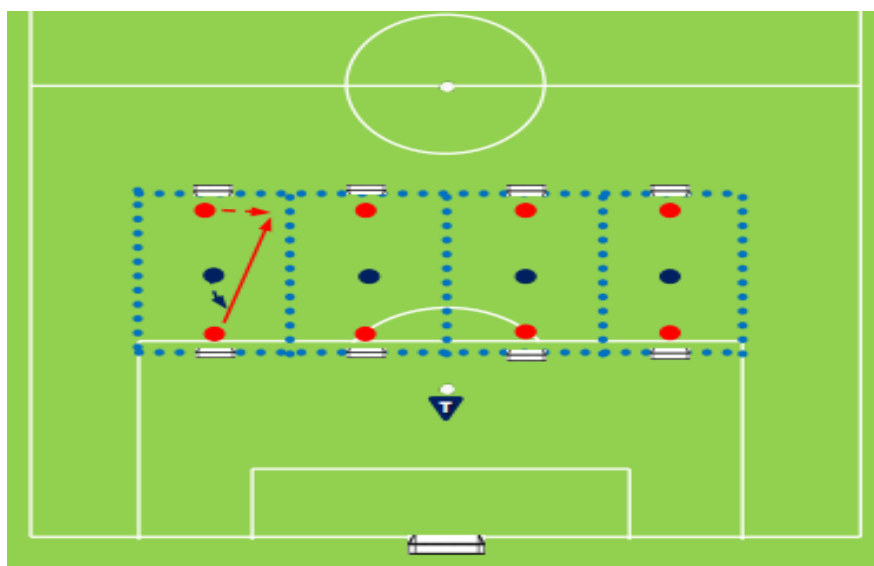
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля	до появления явных признаков утомления у игроков	до полного восстановления	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин

НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин	НО НЕ МЕНЕЕ 4	НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игр	Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
----------------------	------------------	-----------------------	---	---

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот.
- Игра 2x1, задача владеющих мячом – выполнять передачи друг другу, открываясь за спиной обороняющегося.
- Обороняющийся обучающийся при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- На одном поле – 3 игрока.
- Игрок, потерявший мяч, заменяет обороняющегося.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер-преподаватель осуществляет замену обороняющегося через определённое количество времени.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять передачи друг другу
Открываться
Играть «глубоко» и «широко»

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

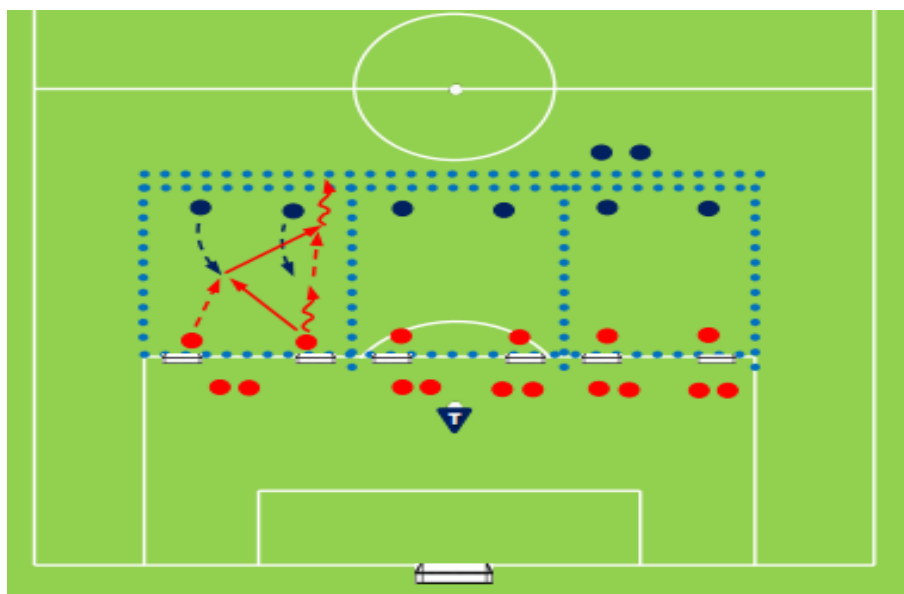
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ до взятия линии или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ до появления явных признаков утомления у обучающихся НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ на усмотрение тренера-преподавателя (в зависимости от уровня)	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание,	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или
---	--	--	---	---

	подготовленности обучающихся) НО НЕ МЕНЕЕ 2		одышка Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр	запястья
--	--	--	--	----------

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На лицевой линии защитников – зона для взятия шириной 1 м, у нападающих – 2 малых ворот.
- Игра 2x2, гол засчитывается при взятии лицевой линии нападающими или при попадании в любые из двух малых ворот защитниками.
- На одном поле – от 3 до 5 пар обучающихся.
- Количество пар обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии пары нападающих.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника после получения передачи от партнёра.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

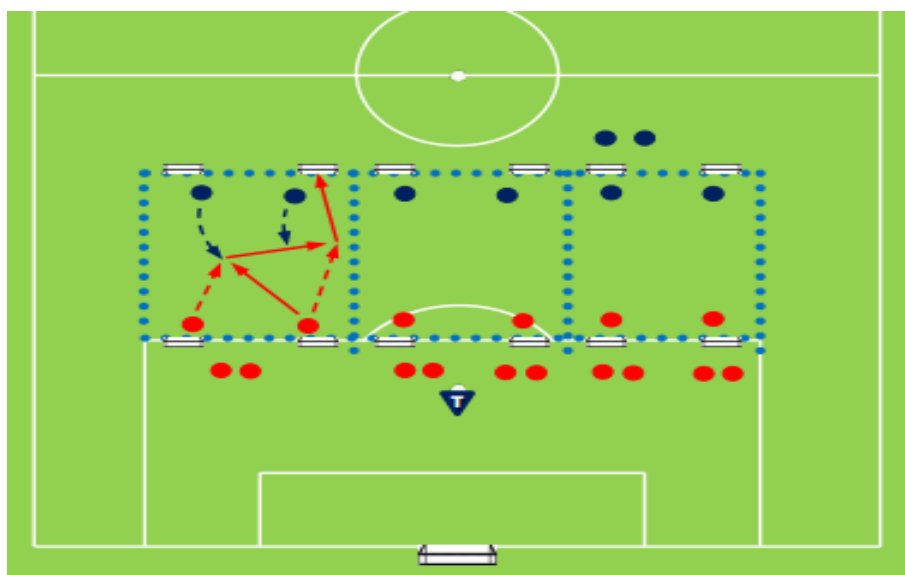
Забить гол в одни из двух малых ворот соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ до взятия линии или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ до появления явных признаков утомления у обучающихся	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ Высокий уровень подготовленности 2 пары в атаке, 1 пара в обороне Средний уровень подготовленности 3 пары в атаке, 1 пара в обороне Низкий уровень подготовленности 3 пары в атаке, 2 пары в обороне	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игр	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
--	--	--	--	---

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот шириной 1 м, 1.5 м или 2 м.
- Игра 2x2, гол засчитывается при попадании в любые из двух малых ворот.
- На одном поле – от 3 до 5 пар обучающихся.
- Количество пар обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии пары нападающих.



ЗАДАЧА:

Забить гол в одни из двух малых ворот соперников

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ

до взятия линии или выхода мяча за пределы поля
НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
2 пары в атаке,
1 пара в обороне
Средний уровень подготовленности
3 пары в атаке,
1 пара в обороне
Низкий уровень подготовленности
3 пары в атаке,
2 пары в обороне

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Остановка мяча ногами

Остановка мяча туловищем

Остановка мяча головой

Передача мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке в парах

Открывания

Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ (ПРИЁМА) МЯЧА

При обучении постепенно усложнять условия выполнения остановки мяча:

- на месте;
- в движении;
- в прыжке.

При обучении приёму мяча ногой последовательно применять следующие способы:

- подошвой;
- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъёма;
- бедром;
- внутренней частью подъёма;
- внешней стороной стопы.

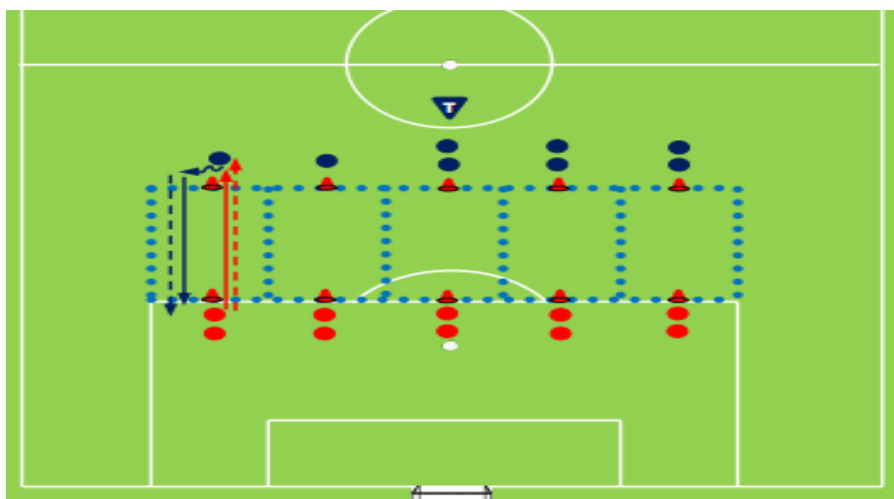
Приём мяча туловищем осуществляется грудью или животом.

Остановка мяча головой осуществляется средней частью лба.

ИГРА 1x1 - ПРИЁМ МЯЧА С УХОДОМ В СТОРОНУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- На одном поле – 2-4 игрока, размер поля 12-15 x 8 м. На лицевых линиях поля – 2 конуса.
- Обучающиеся располагаются за конусами.
- Обучающиеся выполняют передачи друг другу, принимая мяч за конусом с уходом в сторону.
- При участии в упражнении 3 или 4 игроков можно выполнять перемещение в группу напротив после передачи.
- В разных сериях передачи и приём мяча выполняются как правой, так и левой ногой.
- Игра продолжается до определённого тренером-преподавателем количества передач.
- Упражнение может состоять из нескольких игр.
- Победителем каждой игры становится группа, первой выполнившая задание тренера-преподавателя.



ЗАДАЧА

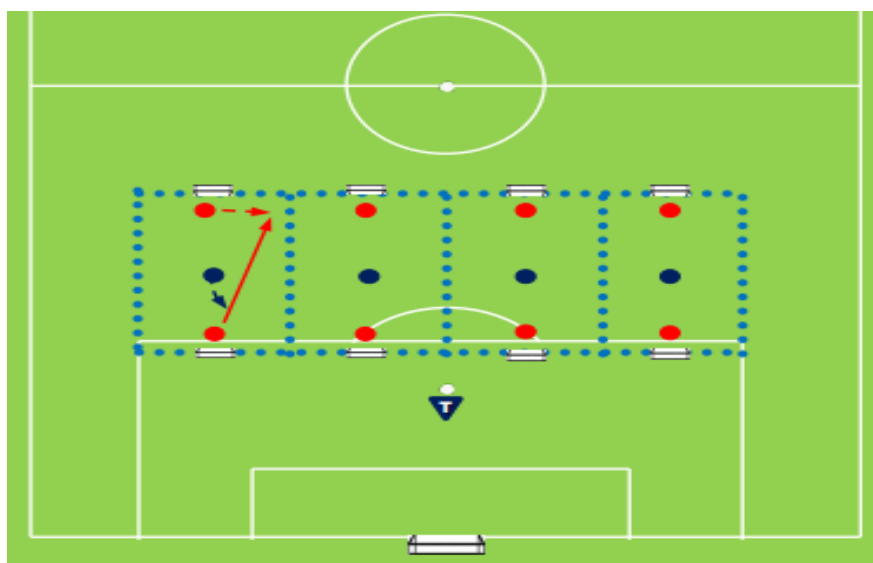
Выполнить в группе требуемое тренером-преподавателем количество передач, принимая мяч с уходом в сторону

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля	в зависимости от уровня подготовленности и обучающегося	до полного восстановления	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья
НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин	НО НЕ МЕНЕЕ 3	НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин		

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот.
- Игра 2x1, задача владеющих мячом – выполнять передачи друг другу, принимая мяч с уходом в сторону.
- При владении мячом не разрешается выполнять передачи в одно касание.
- Обороняющийся обучающийся при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- На одном поле – 3 обучающихся.
- Обучающийся, потерявший мяч, заменяет обороняющегося.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер-преподаватель осуществляет замену обороняющегося через определённое количество времени.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять передачи друг другу, принимая мяч с уходом в сторону

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

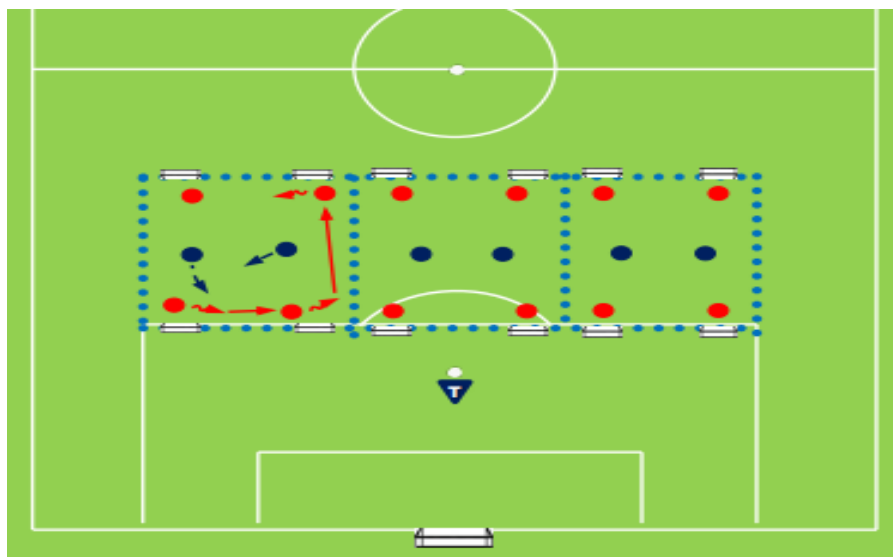
ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ЗАЩИТНИКА	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
до взятия линии или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек	до появления явных признаков утомления у обучающихся НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание,	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на

	на усмотрение тренера-преподавателя (в зависимости от уровня подготовленности обучающихся) НО НЕ МЕНЕЕ 2		одышка Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр	ощупь) в области сердца, шеи или запястья
--	---	--	--	---

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 2 (2x2x2)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- Игра 4x2, задача владеющих мячом – выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре, принимая мяч с уходом в сторону.
- При владении мячом не разрешается выполнять передачи в одно касание.
- Обороняющаяся пара обучающихся при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- Пара обучающихся, потерявшая мяч, заменяет обороняющихся.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер-преподаватель осуществляет замену обороняющихся через определённое количество времени.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Выполнять проникающие передачи от одной пары другой паре, принимая мяч с уходом в сторону.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:

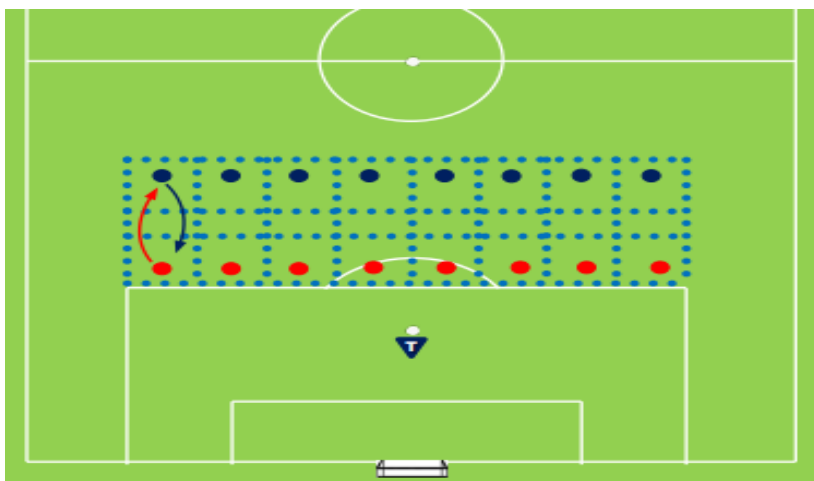
Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

<p>ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ ПАРЫ</p> <p>до взятия линии или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ до появления явных признаков утомления у обучающихся НО НЕ БОЛЕЕ 3 мин</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ на усмотрение тренера-преподавателя (в зависимости от уровня подготовленности обучающихся) НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ</p> <p>до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ</p> <p>Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ</p> <p>Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	---	---	---

ИГРА 1 x 1 – «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля одного игрока - 5 x 5 м, между полями – сетка для теннисбола или нейтральная зона шириной 3 м.
- Игра 1x1, задача обучающихся – выполнять передачи верхом в зону соперника, перебивая мяч через сетку или нейтральную зону.
- Выполнять удары разрешается в два касания: первое – приём мяча, второе – удар в зону соперника.
- В своей зоне разрешается 1 отскок мяча от земли.
- Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом с рук или с земли (зависит от уровня подготовленности).
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков.
- Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.



ЗАДАЧА
 Доставить мяч верхом
 в зону соперника,
 перебив через сетку или
 нейтральную зону

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
<p>до набора определенного количества очков</p> <p>НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин</p>	<p>до появления первых признаков утомления у обучающихся</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>до полного восстановления</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин</p>	<p>Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр</p>	<p>Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>

ИГРА 2 x 2 – «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля одной пары игроков - 5 x 8-10 м, между полями обучающихся – сетка для теннисбола или нейтральная зона шириной 3 м.
- Игра 2x2, задача обучающихся – выполнять передачи верхом в зону соперника, перебивая мяч через сетку или нейтральную зону.
- Выполнять удары в одно касание не разрешается.
- В своей зоне разрешается 1 отскок мяча от земли и не более 1 передачи между обучающимися.
- Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом с рук или с земли (зависит от уровня подготовленности).
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков.
- Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.



ЗАДАЧА
 Доставить мяч верхом
 в зону соперника,
 перебив через сетку или
 нейтральную зону

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
<p>до набора определенного количества очков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 3 мин</p>	<p>до появления первых признаков утомления у обучающихся</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>до полного восстановления</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин</p>	<p>Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка игрока, отказ от продолжения игр</p>	<p>Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>

БЛОК 3

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча в шаге

Ведение мяча на скорости

Ведение мяча с изменением направления

Финты:

Лицом к сопернику

Боком к сопернику

Спиной к сопернику

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке в парах

Открывания

Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

Обучение технике ведения мяча осуществляется в условиях реальных игровых ситуаций (в игровых упражнениях) при сопротивлении со стороны соперников. Применяются следующие способы:

- внешней частью подъёма;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы.

Обучение технике ведения мяча включает в себя три основные формы:

- ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча (скоростное ведение);
- ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаге»);
- ведение мяча с изменением направления.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ФИНТОВ

При обучении финтам в единоборствах с соперником соблюдается принцип постепенного усложнения условий выполнения технических приёмов:

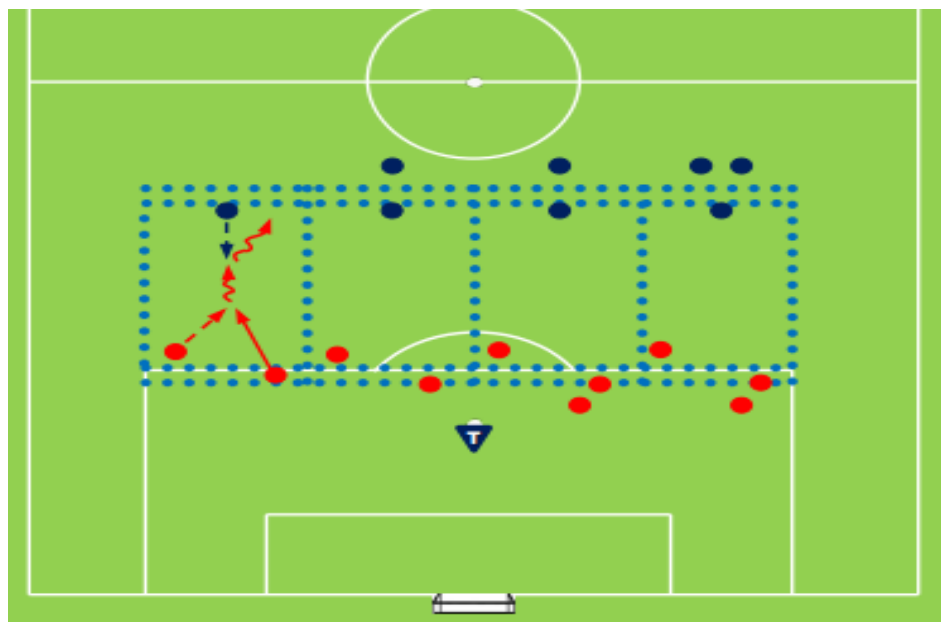
- лицом к сопернику;
- боком к сопернику;
- спиной к сопернику;
- в паре с партнёром против одного соперника;
- в паре с партнёром против двух соперников.

Финты для обучения выбираются тренером самостоятельно, исходя из уровня подготовленности игроков. Рекомендуется применять разнообразные финты, включая так называемые «фамильные», например: финт Зидана, финт Роналду и т.п.

**ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» -
НАПАДАЮЩИЙ ЛИЦОМ К СОПЕРНИКУ**

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 15-20 x 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Нападающий выбегает в центр площадки от своей лицевой линии и получает передачу от партнёра. После приёма ведёт мяч вперёд и пытается обыграть защитника с помощью финтов.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 3 до 7 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с передачи одного нападающего другому



ЗАДАЧА:
Забить гол, заведя мяч
в зону на лицевой линии
соперника

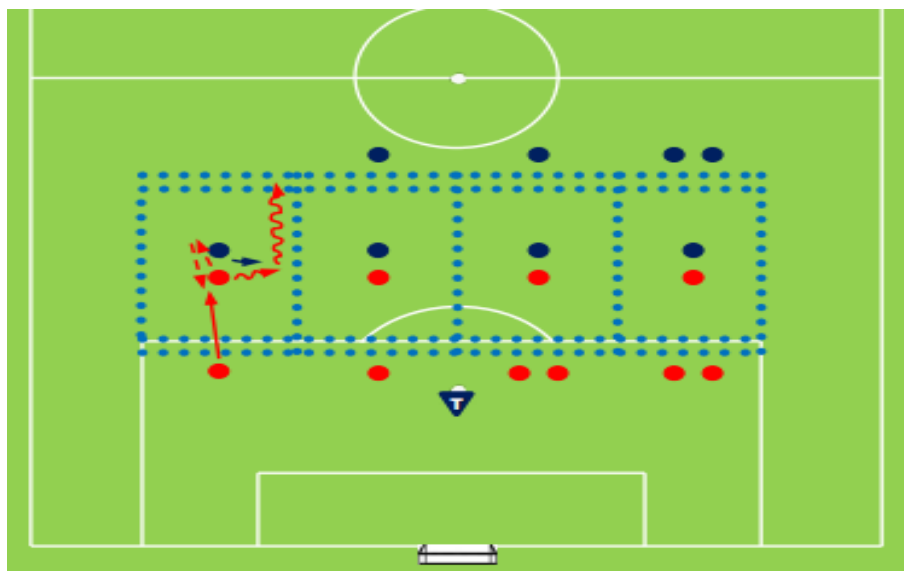
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек	до появления явных признаков утомления у обучающихся	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 обучающимися) Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 обучающимися) Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры	Значительное снижение скорости и интенсивност и действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка обучающего я, отказ от продолжения	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

		(поле с 6-7 обучающимися)	игр	
ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ БОКОМ К СОПЕРНИКУ				
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: <ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м. Нападающий при начале игры располагается на боковой линии в центре поля, защитник – на своей лицевой линии. Нападающий «открывается», двигаясь поперёк поля. В центре поля получает пас от партнёра в «дальнюю» от защитника ногу и с помощью финтов пытается его обыграть. Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника. Защитник при отборе атакует лицевую линию нападающего. На одном поле – от 3 до 7 обучающихся. Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении. После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону. 				
			ЗАДАЧА: Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника	
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ до появления явных признаков утомления у обучающихся	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 обучающимися) Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 обучающимися) Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 обучающимися)	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 1 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» - НАПАДАЮЩИЙ СПИНОЙ К СОПЕРНИКУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Нападающий и защитник при начале игры располагаются в центре поля. Нападающий – спиной к защитнику.
- Нападающий «открывается», выполняя два движения (первое – ложное – за спину сопернику, второе – в «неподачу»), принимает мяч спиной к защитнику и с помощью финтов пытается его обыграть.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника. Для обыгрыша соперника применяются финты.
- Защитник при отборе атакует лицевую линию нападающего.
- На одном поле – от 3 до 7 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.



ЗАДАЧА:
Забить гол, заведя мяч
в зону на лицевой линии
соперника

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек	до появления явных признаков утомления у обучающихся	Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 обучающимися) Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 обучающимися) Низкий уровень подготовленности через	Значительное снижение скорости и интенсивност и действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка обучающегося , отказ от	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

		2-3 игры (поле с 6-7 обучающимися)	продолжения игр	
--	--	--	--------------------	--

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м.
- На лицевой линии защитника – зона для взятия шириной 1 м, у пары нападающих – малые ворота.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 6 до 8 обучающихся (3 или 4 пары).
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- При неудачной атаке пара нападающих становится защитниками.
- При взятии линии защитники продолжают обороняться по очереди до перехвата или отбора мяча.
- Переходы обучающихся в упражнении осуществляется парами.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА:

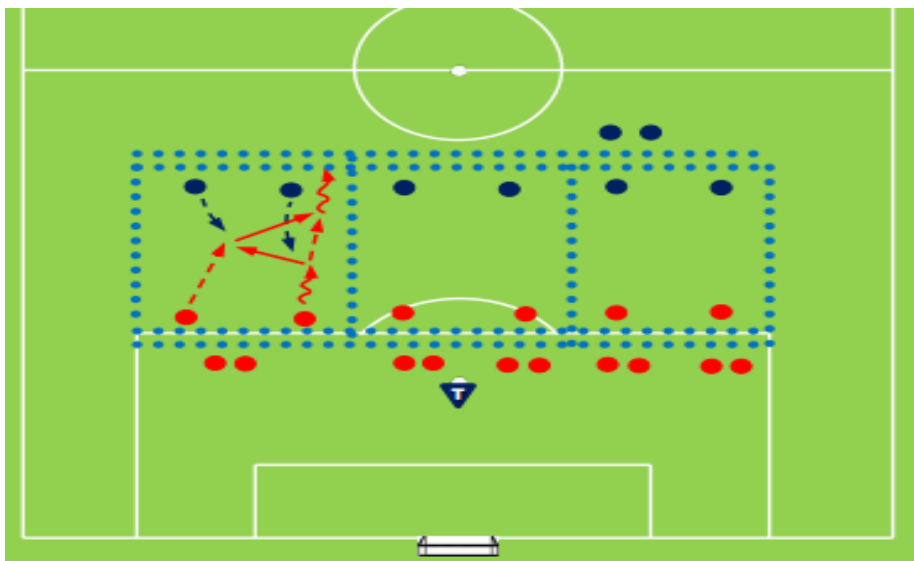
Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ</p> <p>до забитого гола или выхода мяча за пределы поля</p> <p>НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек</p>	<p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ</p> <p>до появления явных признаков утомления у обучающихся</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ</p> <p>Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 обучающимися)</p> <p>Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 обучающимися)</p> <p>Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 обучающимися)</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ</p> <p>Значительное снижение скорости и интенсивности действий</p> <p>Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ</p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	--	---	---

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x2, размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 3 до 5 пар обучающихся.
- Количество пар обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: пара нападающих против пары защитников.



ЗАДАЧА:
Забить гол, заведя мяч
в зону на лицевой линии
соперника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
<p>до забитого гола или выхода мяча за пределы поля</p> <p style="text-align: center;">НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек</p>	<p>до появления явных признаков утомления у обучающихся</p>	<p>Высокий уровень подготовленности 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 обучающимися) Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 обучающимися) Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 обучающимися)</p>	<p>Значительное снижение скорости и интенсивности и действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр</p>	<p>Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>

БЛОК 4

ТЕХНИКА

ОТБОР МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отбор мяча ударом ногой

Отбор мяча остановкой ногой

Отбор мяча толчком плечо в плечо соперника

Финты:

Лицом к сопернику

Боком к сопернику

Спиной к сопернику

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в обороне

Групповые взаимодействия в обороне в парах

Противодействие ведению, финтам, ударам, передачам

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ОТБОРА МЯЧА

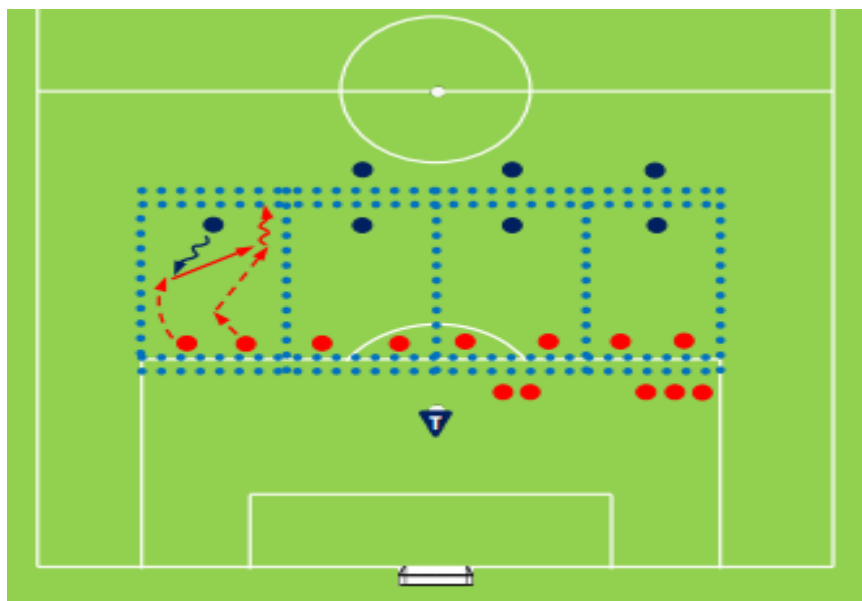
При обучении отбору мяча постепенно усложнять условия выполнения упражнений:

- при противодействии двух защитников одному нападающему;
- при противодействии двух защитников двум нападающим;
- при противодействии одного защитника двум нападающим;
- при противодействии одного защитника и вратаря одному нападающему;
- при противодействии одного защитника и вратаря двум нападающим.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2 защитника против 1 нападающего, размер одного поля 10-15 x 10-12 м.
- На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 3 до 8 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры 1 нападающий и 1 защитник переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевых линий: нападающий с мячом против 2 защитников.



ЗАДАЧА ПАРЫ ЗАЩИТНИКОВ:

Взаимодействуя с партнёром, отобрать мяч у нападающего и организовать быструю атаку с взятием зоны на лицевой линии соперника

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Завести мяч в зону на лицевой линии пары защитников

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Высокий уровень подготовленности поле с

3-4 обучающимися

Средний уровень подготовленности поле с

5-6 обучающимися

Низкий уровень подготовленности поле с

7-8 обучающимися

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр

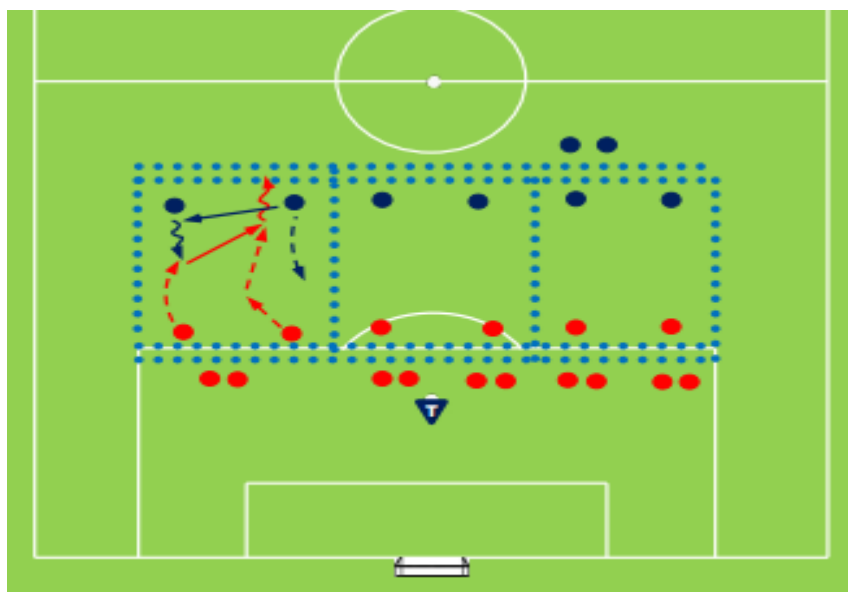
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 - «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x2, размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На лицевых линиях поля – зоны для взятия шириной 1 м.
- Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии соперника.
- На одном поле – от 3 до 5 пар обучающихся.
- Количество пар обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: пара нападающих против пары защитников



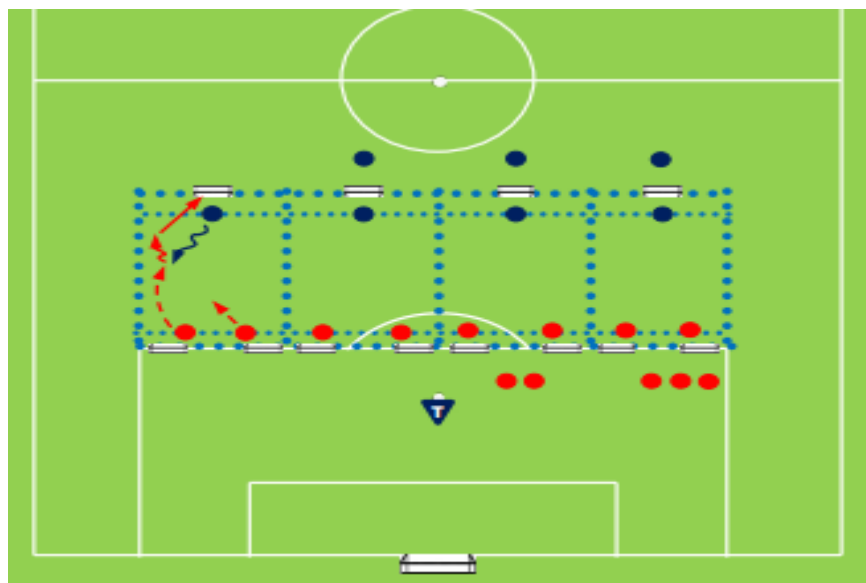
ЗАДАЧА:
Завести мяч в зону на лицевой линии соперников

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
<p>до взятия линии или выхода мяча за пределы поля</p> <p style="text-align: center;">НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек</p>	<p>до появления явных признаков утомления у обучающихся</p>	<p>Высокий уровень подготовленности 2 пары в атаке, 1 пара в обороне</p> <p>Средний уровень подготовленности 3 пары в атаке, 1 пара в обороне</p> <p>Низкий уровень подготовленности 3 пары в атаке, 2 пары в обороне</p>	<p>Значительное снижение скорости и интенсивности действий</p> <p>Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>Остановка обучающегося, отказ от продолжения игры</p>	<p>Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 В 3 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 2x1, размер одного поля 10-15 x 10-12 м. На каждом поле – 3 малых ворот: 2 – у пары защитников, 1 – у нападающего.
- Перед линиями ворот – две зоны шириной 2 м, в которые игрокам нельзя заходить ни в атаке, ни в обороне
- Гол засчитывается при попадании в любые ворота.
- На одном поле – от 3 до 8 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры 1 нападающий и 1 защитник переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от линий, расположенных в 2 м от ворот: нападающий с мячом против 2 защитников.



ЗАДАЧА ПАРЫ ЗАЩИТНИКОВ:

Взаимодействуя с партнёром, отобрать мяч у нападающего и забить гол в малые ворота на лицевой линии нападающего.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩЕГО:

Забить гол в одни из двух малых ворот на лицевой линии пары защитников

ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ ПАРЫ

до взятия линии или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Высокий уровень подготовленности поле с

3-4 обучающимися

Средний уровень подготовленности поле с

5-6 обучающимися

Низкий уровень подготовленности поле с

7-8 обучающимися

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр

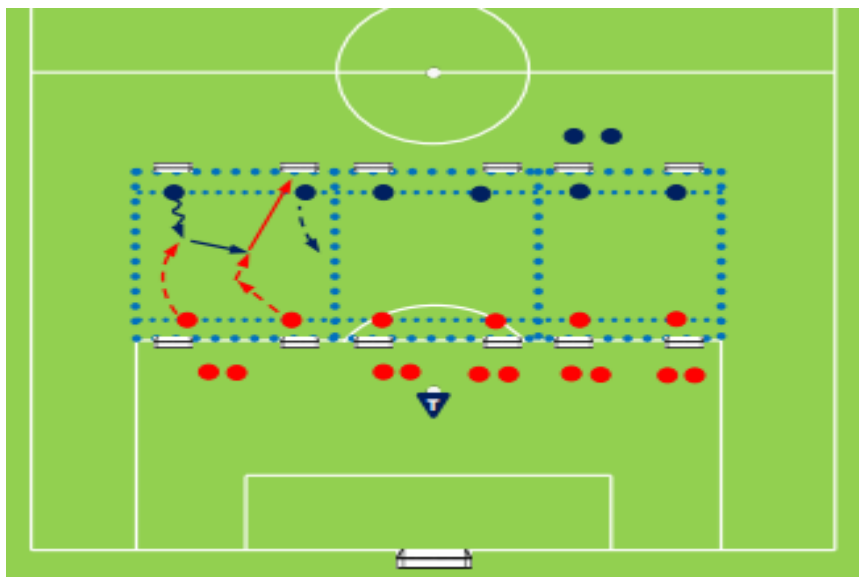
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- Перед линиями ворот – две зоны шириной 2 м, в которые игрокам нельзя заходить в обороне
- Игра 2x2, гол засчитывается при попадании в любые из двух малых ворот.
- На одном поле – от 3 до 5 пар обучающихся.
- Количество пар обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от линий, расположенных в 2 м от ворот



ЗАДАЧА:
Забить гол в малые ворота.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или
выхода мяча за пределы
поля

НО НЕ БОЛЕЕ
30 сек

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

до появления
явных признаков
утомления у
обучающихся

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Высокий уровень
подготовленности
2 пары в атаке,
1 пара в обороне
Средний уровень
подготовленности
3 пары в атаке,
1 пара в обороне
Низкий уровень
подготовленности
3 пары в атаке,
2 пары в обороне

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное
снижение
скорости и
интенсивност
и
действий
Резкое
учащенное
дыхание,
одышка
Остановка
обучающегося
, отказ от
продолжения
игры

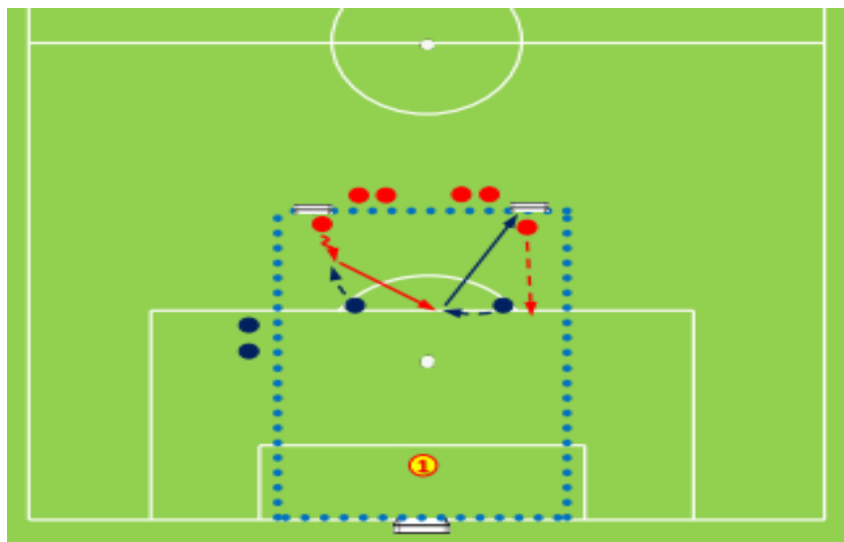
ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 15-20 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- Перед линиями ворот – две зоны шириной 2 м, в которые игрокам нельзя заходить в обороне
- Игра 2x2, гол засчитывается при попадании в любые из двух малых ворот.
- На одном поле – от 3 до 5 пар обучающихся.
- Количество пар обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающихся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от линий, расположенных в 2 м от ворот



ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ И ВРАТАРЯ:

Перехватить или отобрать мяч и забить гол в малые ворота.

ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол в ворота, обыграв защитников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола в любые ворота или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 30 сек

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Высокий уровень подготовленности

2 пары в атаке,

1 пара в обороне

Средний уровень подготовленности

3 пары в атаке,

1 пара в обороне

Низкий уровень подготовленности

3 пары в атаке,

2 пары в обороне

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка обучающегося, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 5

ТЕХНИКА

УДАР

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Удар средней частью подъёма

Удар внутренней частью подъёма

Удар внешней частью подъёма

Удар внутренней стороной стопы

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Групповые взаимодействия в парах в атаке

Открывание

Выбор позиции

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ УДАРОВ

На этом этапе рекомендуется продолжать обучение всем способам выполнения ударов:

- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внешней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы.

Использовать упражнения для выполнения ударов в игровых условиях:

- при сопротивлении со стороны соперника;
- после получения передачи от партнёра.

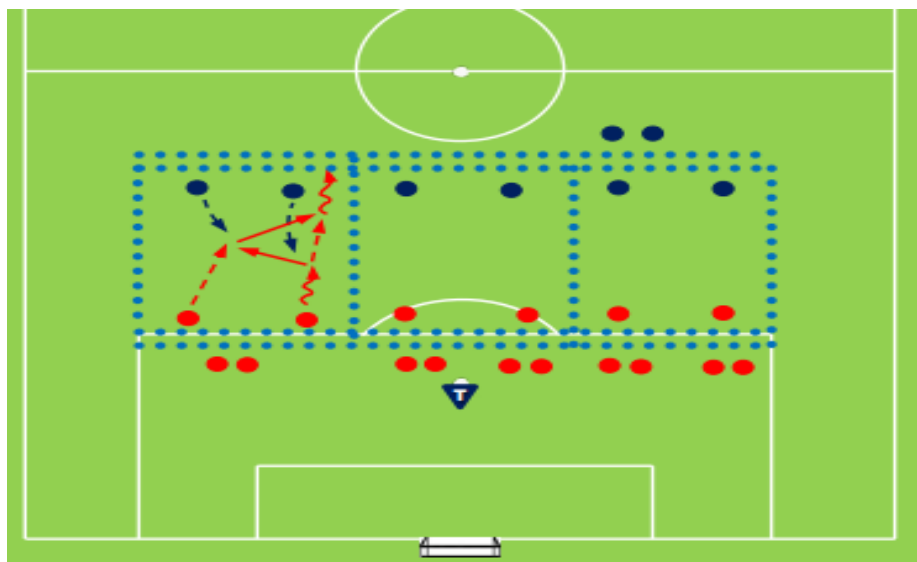
Организовывать упражнения таким образом, чтобы каждый игрок мог выполнить большое число повторов изучаемого технического приёма (ударов по мячу).

Следить за наступлением утомления при выполнении упражнений,

ИГРА 1 x 1 В 2 МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. На каждом поле – 2 малых ворот.
- Нападающий и защитник находятся в центре поля.
- По заданию тренера-преподавателя нападающий может располагаться боком или спиной к защитнику.
- Игра начинается с паса нападающему, который «открывается», выполняя два движения: первое – ложное, второе – в противоположную сторону для приёма мяча. После приёма нападающий обыгрывает защитника и бьёт по воротам.
- Перед воротами защитника – зона шириной 3 м, в которую он не имеет права заходить при обороне.
- На одном поле – от 3 до 7 обучающихся.
- Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.
- В случае перехвата или отбора мяча защитник забивает гол в ворота нападающего



ЗАДАЧА:
обыграть соперника и забить гол в ворота.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола или выхода мяча за пределы поля

**НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек**

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУ ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Высокий уровень подготовленности
2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 обучающимися)
Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 обучающимися)
Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка обучающегося, отказ от продолжения

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

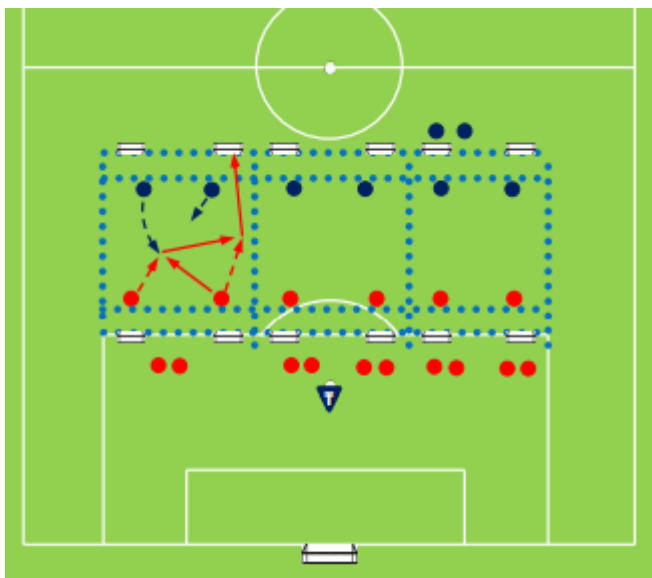
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

		(поле с 6-7 обучающимися)	игр	
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 В 3 МАЛЫХ ВОРОТ				
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:				
<ul style="list-style-type: none"> Игра 2x1, размер одного поля 12-15 x 8-10 м. У защитника – 1 малые ворота, у нападающих – 2 малых ворот. Перед воротами защитника – зона шириной 3 м, в которую он не имеет права заходить при обороне, и из пределов которой не разрешается забивать гол нападающим. Игра 2x1, до забитого в малые ворота гола или выхода мяча за пределы поля. На одном поле – от 6 до 8 обучающихся (3 или 4 пары). Количество обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении. При неудачной атаке пара нападающих становится защитниками. При пропущенном голе защитники продолжают обороняться по очереди до перехвата или отбора мяча. Переходы обучающихся в упражнении осуществляется парами. 				
			<p>ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ: Забить гол в малые ворота защитника</p> <p>ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА: Забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча</p>	
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ до взятия линии или выхода мяча за пределы поля НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек	ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ до появления явных признаков утомления у обучающихся	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ Высокий уровень подготовленности 2 пары в атаке, 1 пара в обороне Средний уровень подготовленности 3 пары в атаке, 1 пара в обороне Низкий уровень подготовленности 3 пары в атаке, 2 пары в обороне	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ Значительное снижение скорости и интенсивности и действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка обучающегося, отказ от продолжения игры	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 В 4 МАЛЫХ ВОРОТ С 2 ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 20-25 x 12-15 м. На каждом поле – 4 малых ворот.
- На расстоянии 3 м от каждого ворот - зона, в которую нельзя заходить ни нападающим, ни защитникам.
- Игра 2x2, гол засчитывается при попадании в любые из двух малых ворот.
- На одном поле – от 3 до 5 пар обучающихся.
- Количество пар обучающихся на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше обучающихся участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры обучающиеся переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается от лицевой линии пары нападающих.



ЗАДАЧА:
Забить гол в один из двух малых ворот соперников

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до взятия линии или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Высокий уровень подготовленности
2 пары в атаке, 1 пара в обороне
Средний уровень подготовленности
3 пары в атаке, 1 пара в обороне
Низкий уровень подготовленности
3 пары в атаке, 2 пары в обороне

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка обучающегося, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 2 x ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля – 15-20 x 25-30 м. У нападающих – 2 малых ворот. Размер ворот с вратарём – 5x2 м.
- Один нападающий с мячом на линии малых ворот, второй – на фланге. В воротах вратарь.
- По сигналу тренера-преподавателя 1-ый нападающий делает передачу на фланг и открывается в сторону ворот. 2-ой нападающий на рывке принимает мяч и выполняет передачу с фланга к воротам. 1-ый нападающий бьет по воротам после передачи с фланга.
- После каждого повтора нападающие меняются ролями.
- Варианты «открывания» для удара: на ближнюю штангу, на дальнюю штангу, «на два движения».
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол ударом в ворота после передачи с фланга.

ЗАДАЧА ВРАТАРЯ:

Отбить удар или забить гол ударом ногой или броском рукой в малые ворота после перехвата мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

НО НЕ БОЛЕЕ
4 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ

в зависимости от количества участвующих в упражнении обучающихся

НО НЕ МЕНЕЕ
2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка обучающегося, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля – 20-25 x 10-12 м. У нападающих – малые ворота, у защитника - ворота с вратарём – 5x2 м.
- Нападающие с мячом у малых ворот, защитники - в центре поля. В воротах вратарь. В случае недостаточного количества вратарей ворота по очереди могут защищать полевые игроки.
- По сигналу тренера-преподавателя нападающие ведут мяч к воротам, обыгрывают защитника и бьют по воротам, а защитник выдвигается вперёд и пытается заблокировать удар или отобрать мяч.
- После каждого повтора нападающий переходит в оборону, а защитник – в атаку.
- Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером-преподавателем индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.
- Возможен вариант выполнения упражнения в 2-4 группах.



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:

Забить гол ударом в ворота, обыграв защитника.

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА И ВРАТАРЯ:

Заблокировать удар или забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ

до забитого гола в любые ворота или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

Высокий уровень подготовленности
2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 обучающимися)
Средний уровень подготовленности через 1-2 игры (поле с 4-5 обучающимися)
Низкий уровень подготовленности через 2-3 игры (поле с 6-7 обучающимися)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка обучающегося, отказ от продолжения игр

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 6

ТЕХНИКА

ИГРА ГОЛОВОЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Удар головой

Остановка мяча головой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Групповые взаимодействия в атаке в парах

Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ГОЛОВОЙ

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

При обучении применять следующие способы:

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

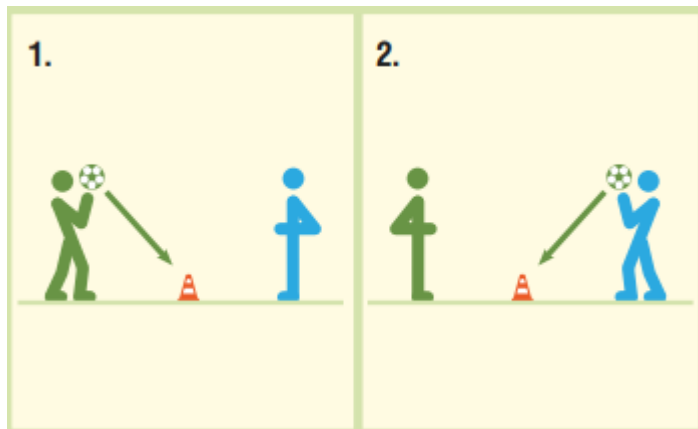
В упражнениях постепенно усложнять условия выполнения технических приёмов:

- на месте, мяч в руках у бьющего, удар;
- на месте, мяч в руках у бьющего, удар после невысокого подброса мяча над головой самому себе;
- удар после наброса мяча руками партнёром;
- удар в прыжке после наброса мяча руками партнёром;
- удар в движении после наброса мяча руками партнёром;
- удар в движении в прыжке после наброса мяча руками партнёром;
- остановка мяча головой, затем удар головой в руки партнёру;
- жонглирование ударами головой в паре с партнёром;
- жонглирование ударами головой в 2 касания (остановка + передача) в паре с партнёром.
- жонглирование ударами головой в «тройках»
- жонглирование ударами головой в 2 касания (остановка + передача) в «тройках»

ИГРА 1 x 1 – ПОПАСТЬ В КОНУС

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Обучающиеся в парах на лицевых линиях поля, на каждую пару 1 мяч.
- Размер одного поля 10 x 5 м. В центре поля - конус. Количество полей = числу пар обучающихся.
- Обучающийся держит мяч руками на уровне головы перед собой, отводит верхнюю часть туловища назад и ударом головой выбивает мяч у себя из рук, стараясь попасть в конус.
- При ударах головой одна нога ставится позади второй, взгляд сосредоточен на мяче, голова не отводится далеко назад.
- Удар выполняется резким движением серединой лба. Мяч посылается вниз-вперёд, чтобы попасть в конус.
- За каждое попадание начисляется очко.
- Для упражнения рекомендуется использовать облегчённые мячи.



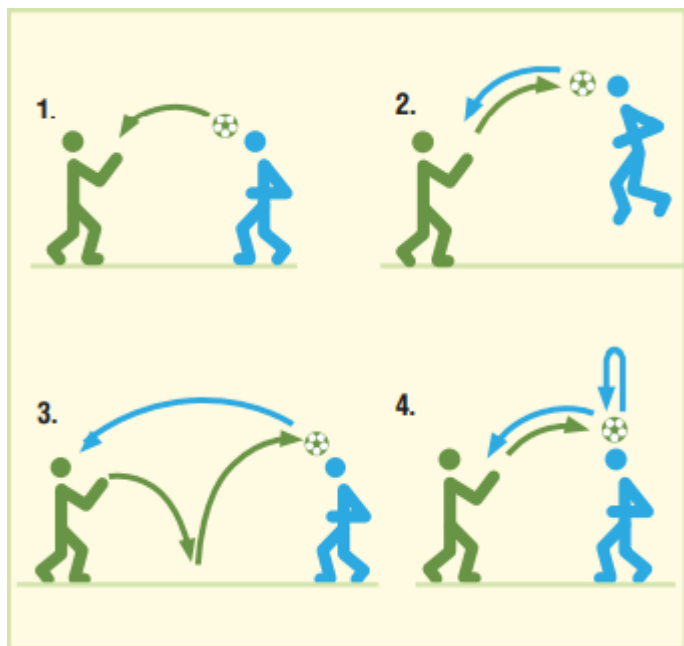
ЗАДАЧА:
 Попасть в конус ударом головой большее количество раз, чем соперник.

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ	КОЛИЧЕСТВО ИГР В УПРАЖНЕНИИ	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
<p style="text-align: center;">до набора определённого тренером количества попаданий в конус</p> <p style="text-align: center;">НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин</p>	<p style="text-align: center;">на усмотрение тренера-преподавателя (в зависимости от уровня подготовленности обучающихся)</p> <p style="text-align: center;">НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p style="text-align: center;">до полного восстановления</p> <p style="text-align: center;">НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин</p>	<p>Значительное снижение скорости и интенсивности действий</p> <p>Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>Остановка обучающегося, отказ от продолжения игры</p>	<p>Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>

ИГРА 1 x 1 – ПАС ГОЛОВОЙ ПАРТНЁРУ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Обучающиеся в парах на лицевых линиях поля, на каждую пару 1 мяч.
- Размер одного поля 5 x 5 м. Количество полей = числу пар обучающихся.
- Один игрок набрасывает мяч руками, другой ударом головой отправляет мяч обратно в руки.
- После определённого тренером-преподавателем количества ударов обучающиеся меняются ролями.
- При ударах головой одна нога ставится позади второй, взгляд сосредоточен на мяче, голова не отводится далеко назад.
- Удар выполняется резким движением серединой лба.
- В зависимости от уровня подготовленности возможны варианты выполнения упражнения в прыжке (2), с отскоком мяча от земли (3), после 2-3 касаний жонглирования (4).
- Для упражнения рекомендуется использовать облегчённые мячи.



ЗАДАЧА:

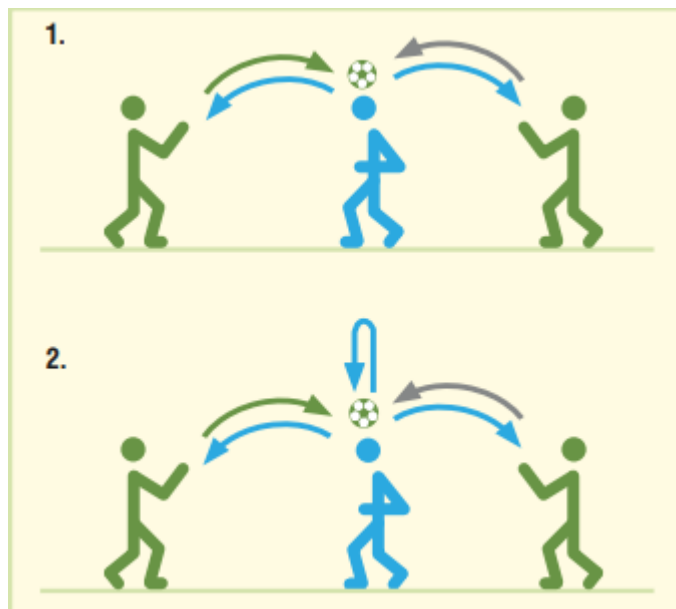
Выполнить точный удар головой в руки партнёру определённое количество раз. Закончить серию упражнения первыми среди всех пар

ВРЕМЯ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ В УПРАЖНЕНИИ	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
до набора определённого тренером-преподавателем количества ударов поочерёдно двумя обучающимися НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин	на усмотрение тренера-преподавателя (в зависимости от уровня подготовленности обучающихся) НО НЕ МЕНЕЕ 2	до полного восстановления НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин	Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка обучающегося, отказ от продолжения игры	Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ПЕРЕДАЧИ ГОЛОВОЙ В ТРОЙКАХ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Три обучающихся на одном поле, 1 мяч.
- Размер одного поля 10 x 5 м. Количество полей = числу троек обучающихся.
- Два обучающегося поочередно набрасывают мяч руками третьему, находящемуся в середине. Обучающийся в середине отбивает мяч головой в руки бросающим. После определённого тренером-преподавателем количества ударов обучающийся в середине меняется.
- Возможен усложнённый вариант выполнения упражнения (2), когда обучающийся в середине первым касанием принимает мяч, подбивая его вверх головой, а затем бьёт партнёру в руки серединой лба.
- Для упражнения рекомендуется использовать облегчённые мячи.



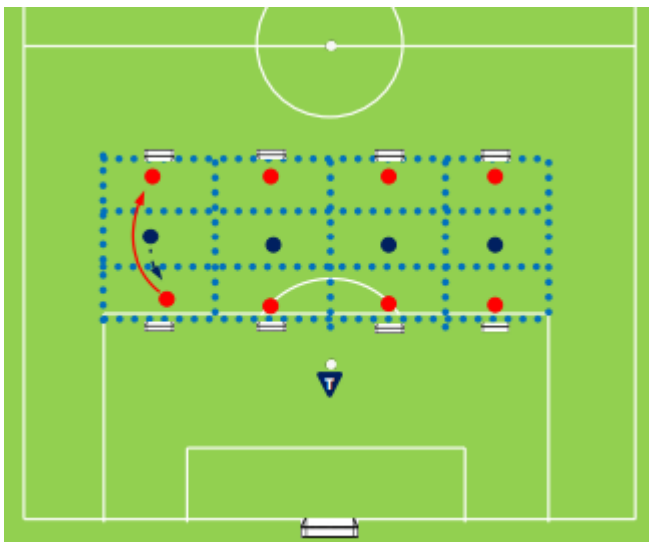
ЗАДАЧА:
Выполнить точный удар
головой в руки партнёру
определённое количество раз.
Закончить серию упражнения первыми
среди всех троек

ВРЕМЯ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ	КОЛИЧЕСТВО ИГР В УПРАЖНЕНИИ	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ	ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
<p style="text-align: center;">до набора определённого тренером-преподавателем количества ударов поочередно трем обучающимися</p> <p style="text-align: center;">НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин</p>	<p style="text-align: center;">на усмотрение тренера- преподавателя (в зависимости от уровня подготовленности обучающихся)</p> <p style="text-align: center;">НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p style="text-align: center;">до полного восстановления</p> <p style="text-align: center;">НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин</p>	<p>Значительное снижение скорости и интенсивности действий Резкое учащенное дыхание, одышка Остановка обучающегося, отказ от продолжения игры</p>	<p style="text-align: center;">Восстановление дыхания. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 1 – УДАРЫ ГОЛОВОЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер одного поля 12-15 x 8-10 м. Поле разделено на 3 зоны шириной 4-5 м. В каждой зоне располагается 1 обучающийся.
- На каждом поле – 2 малых ворот.
- Игра 2x1, два обучающихся владеют мячом, один действует в отборе; при владении мячом один обучающийся набрасывает мяч руками, второй возвращает мяч партнёру ударом головой.
- Обороняющийся обучающийся при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из двух малых ворот.
- Обучающийся, потерявший мяч, заменяет обороняющегося.
- При отсутствии перехватов или отбора тренер-преподаватель осуществляет замену обороняющегося через определённое количество времени



ЗАДАЧА НАПАДАЮЩИХ:
Выполнять передачи друг другу ударами головой

ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКОВ:
Забить гол в малые ворота после перехвата или отбора мяча

ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ЗАЩИТНИКА

до перехвата или отбора мяча

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ

до появления явных признаков утомления у обучающихся
НО НЕ БОЛЕЕ 2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ

на усмотрение тренера-преподавателя (в зависимости от уровня подготовленности обучающихся)

НО НЕ МЕНЕЕ 2

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Резкое учащенное дыхание, одышка
Остановка игрока, отказ от продолжения игр

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА 1x1 – УДАРЫ ГОЛОВОЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Размер поля одного игрока - 5 x 5 м, между полями игроков – сетка для теннисбола или нейтральная зона шириной 3 м.
- Игра 1x1, задача игроков – выполнять удары головой в зону соперника, перебивая мяч через сетку или нейтральную зону.
- Выполнять удары на половину соперника разрешается только головой, набрасывая мяч для удара себе руками.
- В своей зоне разрешается ловить мяч в руки после удара соперника.
- Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом с рук или с земли (зависит от уровня подготовленности).
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков.
- Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол..



ЗАДАЧА:
Перебить мяч ударом
головой на половину
соперника

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

до набора
определённого
количества очков

НО НЕ МЕНЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО ИГР

до появления
первых
признаков
утомления у
игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ

до полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий
Резкое
учащенное
дыхание,
одышка
Остановка
игрока, отказ
от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить
пульс можно
пальпаторно
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

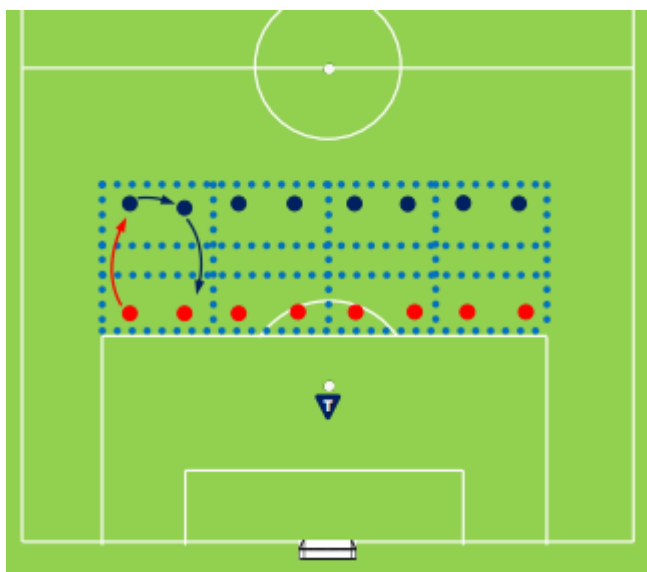
(на

ИГРА 2x2 – УДАРЫ ГОЛОВОЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Размер поля одной пары игроков - 5 x 8-10 м, между полями игроков – сетка для теннисбола или нейтральная зона шириной 3 м.

- Игра 2x2, задача игроков – выполнять удары головой в зону соперника, перебивая мяч через сетку или нейтральную зону.
- Выполнять удары на половину соперника разрешается только головой, набрасывая мяч партнёру для удара руками.
- В своей зоне разрешается ловить мяч в руки после удара соперника и не более 1 передачи между игроками.
- Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом с рук или с земли (зависит от уровня подготовленности).
- Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков.
- Подсчет очков и переход подач – по правилам игры в волейбол.



ЗАДАЧА:
Доставить мяч ударом
головой в зону соперника, перебив через
сетку или нейтральную
зону

ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ:

до набора
определённого
количества очков

НО НЕ МЕНЕЕ
3 мин

КОЛИЧЕСТВО ИГР:

до появления
первых
признаков
утомления у
игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ИГРАМИ:

до полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий
Резкое
учащенное
дыхание,
одышка
Остановка
игрока, отказ
от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И УКАЗАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ИГР ПО ФУТБОЛУ СРЕДИ ДЕТСКИХ КОМАНД 7-9 ЛЕТ

Методические особенности предполагают развитие команды в каждом формате в течение периода от одного до двух лет. Это позволит тренеру планомерно выстраивать тренировочный процесс, а также обеспечит игрокам постепенное развитие внутри формата и игровой схемы.

Указанные в каждой возрастной группе размеры поля и количественный состав позволит игрокам чаще встречаться с мячом и сталкиваться с решением и исполнением различных игровых технико-тактических действий. Все это позволит каждому игроку быть более вовлеченным в игру, что обеспечит его футбольное развитие и повышение уровня индивидуального мастерства.

Каждый из форматов соответствует рекомендациям ФИФА и УЕФА, а также игровым форматам ведущих футбольных академий Европы и мира. Проведение игр в данных форматах позволит командам соответствовать международному уровню и быть готовыми к участию в международных турнирах.

Состав игроков в каждой возрастной группе соответствует соревновательным форматам ведущих стран Европы, а также способствует постепенному развитию игрока, освоению на футбольном поле и переходу к игре 11x11.

В указаниях содержится информация о влиянии формата футбольных матчей (размер поля, количество игроков) на все разделы подготовки игроков (физическую, техническую, тактическую и психологическую). Эта информация должна сопоставляться с уровнем подготовленности игроков и учитываться при планировании и проведении соревновательных игр.

При проведении игр среди детских команд большое значение имеют размеры игрового поля и количество футболистов, принимающих участие в матче.

Методические рекомендации по размерам полей для игр следующие:

- чем ниже уровень подготовленности детей, тем больше должны быть размеры поля для игр;
- с повышением уровня подготовленности юных футболистов размеры поля для игр постепенно уменьшаются;
- при проведении игр тренер обязательно должен следить за наступлением утомления у детей и своевременно делать паузы отдыха для восстановления

Таблица № 9 – Влияние изменения размеров игрового поля на виды подготовки

	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Психологическая подготовка
Увеличение размеров игрового поля	ПОВЫШЕНИЕ требований к специальной выносливости	УПРОЩЕНИЕ требований к технической подготовленности	УПРОЩЕНИЕ требований к тактической подготовленности	УМЕНЬШЕНИЕ интенсивности психической нагрузки
Уменьшение размеров игрового поля	ПОВЫШЕНИЕ требований к скоростно-силовой подготовленности	УСЛОЖНЕНИЕ требований к технической подготовленности	УСЛОЖНЕНИЕ требований к тактической подготовленности	УВЕЛИЧЕНИЕ интенсивности психической нагрузки

Методические рекомендации по количеству футболистов, принимающих участие в игре, следующие:

- чем ниже уровень подготовленности детей, тем меньшее количество футболистов должно участвовать в игре;
- с повышением уровня подготовленности детей количество футболистов, участвующих в игре, постепенно увеличивается;
- при проведении игр тренер обязательно должен следить за наступлением утомления у детей и своевременно делать паузы отдыха для восстановления.

Таблица №10 – Влияние изменения количества игроков на виды подготовки

	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Психологическая подготовка
Увеличение количества игроков	ПОВЫШЕНИЕ требований к скоростно-силовой подготовленности	УСЛОЖНЕНИЕ требований к технической подготовленности	УСЛОЖНЕНИЕ требований к тактической подготовленности	УВЕЛИЧЕНИЕ интенсивности психической нагрузки
Уменьшение количества игроков	ПОВЫШЕНИЕ требований к специальной выносливости	УПРОЩЕНИЕ требований к технической подготовленности	УПРОЩЕНИЕ требований к тактической подготовленности	УМЕНЬШЕНИЕ интенсивности психической нагрузки

**ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ**

10-14 ЛЕТ

	12 лет	13 лет	14 лет
БЛОК 1 ТЕХНИКА. Ведение и финты	БЛОК 1 ТЕХНИКА. Ведение + финты + отбор и передача	БЛОК 1 ТАКТИКА. Создание голевых ситуаций	БЛОК 1 ТАКТИКА. Завершение атак по центру
БЛОК 2 ТЕХНИКА Отбор мяча	БЛОК 2 ТЕХНИКА Остановка мяча, летящего на разной высоте	БЛОК 2 ТАКТИКА Взаимодействия в линиях при атаке (постепенное	БЛОК 2 ТАКТИКА Завершение атак после передач с флангов

Содержание подготовки

			нападение)	
БЛОК 3 ТЕХНИКА Перемещения без мяча	БЛОК 3 ТЕХНИКА Удары по мячу, летящему на разной высоте	БЛОК 3 ТАКТИКА Начало атаки от вратаря	БЛОК 3 ТАКТИКА Взаимодействия в линиях при обороне	
БЛОК 4 ТЕХНИКА Передача	БЛОК 4 ТАКТИКА Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	БЛОК 4 ТАКТИКА Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	БЛОК 4 ТАКТИКА Прессинг	
БЛОК 5 ТЕХНИКА Остановка мяча	БЛОК 5 ТАКТИКА Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне	БЛОК 5 ТАКТИКА Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	БЛОК 5 ТАКТИКА Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке	
БЛОК 6 ТЕХНИКА Удар	БЛОК 6 ТАКТИКА Взаимодействия в малых группах — парах	БЛОК 6 ТАКТИКА 1-4-3-3 атака	БЛОК 6 ТАКТИКА 1-4-3-3 оборона	
БЛОК 7 ТЕХНИКА Игра головой	БЛОК 7 ТАКТИКА Взаимодействия в малых группах — «тройках»			
БЛОК 8 ТЕХНИКА Связка «ведение + Финт + удар»	БЛОК 8 ТАКТИКА Начало атаки от вратаря			

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКА
(ПРИМЕР ДЛЯ 10–11 ЛЕТ)**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

СЕНТЯБРЬ

**БЛОК 1
ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ**

ОКТАБРЬ

**БЛОК 4
ПЕРЕДАЧА МЯЧА**

НОЯБРЬ	БЛОК 7 ИГРА ГОЛОВОЙ		
ДЕКАБРЬ		БЛОК 2 ОТБОР МЯЧА	
ЯНВАРЬ			БЛОК 3 ПЕРЕМЕЩЕНИЕ БЕЗ МЯЧА
ФЕВРАЛЬ			БЛОК 5 ОСТАНОВКА МЯЧА
МАРТ			БЛОК 6 УДАР
АПРЕЛЬ			
МАЙ	БЛОК 8 СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР (ПЕРЕДАЧА)»		
ИЮНЬ			
ИЮЛЬ			
АВГУСТ			

Подобным образом готовится годичный план на другие возрасты.

Главная задача — чтобы каждый блок в течение года был отработан не менее одного раза в годичном цикле подготовки. В случае прохождения всех блоков до окончания тренировочного года возможны повторения (но не более двух раз и не подряд).

Предлагаемые упражнения позволяют осваивать новый материал, закрепляя (применяя) уже пройденный.

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН МЕЗОЦИКЛА (ОДНОГО БЛОКА)

(задачи и упражнения подобраны из Блока 1, футболисты 10–11 лет):

1 сентября — 3 октября. Блок 1, ведение и финты

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ТЕМЫ (ТЕМА) ТРЕНИРОВКИ				УПРАЖНЕНИЯ
	Основная задача (техника)	Сопутствующие			
		Тактика атаки	Тактика обороны	Физическая подготовка	
Понедельник	Ведение внешней стороной подъёма стопы. Финты	1×1 обводка и удар	1×1, правильная атака игрока с мячом, отбор и первый пас	Развитие: дистанционная скорость	1 Обводка стоек. Организация в тройках 2 Игра 1×1 «Взятие линии» 3 Игра 4×4 «Взятие линии» 4 Свободная игра 8×8
Вторник					
Среда	Ведение внешней стороной стопы. финты	1×1 обводка и удар	1×1, правильная атака игрока с мячом, отбор и первый пас	Развитие: координация, стартовая скорость	1 Игра 2×2 «Взятие линии» 2 Игра 4×4 «Взятие линии» 3 Свободная игра 4×4
Четверг					
Пятница	Ведение внутренней стороной стопы, финты	1×1, укрывание мяча корпусом	Страховка игрока	Развитие: координация, общая выносливость	1 Игра 4×4 «Взятие линии» 2 Игра 8+вр. × 8+вр.
Суббота	Игра (мини-турниры: 4×4, 8×8)				
Воскресенье					

10-11 ЛЕТ

БЛОК 1
техника
ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

10 ЛЕТ

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Освоение сложных технических приёмов (связки, финты)
- Тактика:
 - 1) Распределение игроков по полю
 - 2) Ориентирование на поле

БЛОК 2

техника

ОТБОР МЯЧА

БЛОК 3

техника

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ БЕЗ МЯЧА

БЛОК 4

техника

ПЕРЕДАЧА

БЛОК 5

техника

ОСТАНОВКА МЯЧА

БЛОК 6

техника

УДАР

БЛОК 7

техника

ИГРА ГОЛОВОЙ

БЛОК 8

техника

СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ+ФИНТ+УДАР (ПЕРЕАЧА)»

	<p>ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Максимальное число упражнений выполняется с мячом. • Игры в малых составах. Тактическая база: «широко и глубоко» при атаке, «узко и компактно» в обороне. • Требовать и помогать/помогать и требовать, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока. • Учить выигрывать/учить проигрывать.
--	--

**КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,
которыми должны овладеть игроки в течение годичного тренировочного цикла**

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙТСВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙТСВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты • Ведение мяча: внешней стороной подъёма стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы • Финты (обводка) • Приём и обработка мяча (остановка мяча): подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, мяча, падающего сверху • Передачи мяча в заданном периметре • Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъёма, внутренней частью подъема • Вбрасывание мяча из-за боковой линии • Преимущественная работа двумя ногами 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика: 1×1 — обводка, финты и удар, открывание, создание и использование пространства, 1×1 — укрывание мяча корпусом • Групповые взаимодействия: в двойках, тройках — создание и использование игрового пространства, передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления, передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам • Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты • Малые игры 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная: 1×1 — отбор и первый пас, закрывание, страховка игрока диагональная, уступом, отбор мяча • Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве • Малые игры

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

в течение тренировочного года

(автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

Физическая подготовка	Психологическая подготовка
<ul style="list-style-type: none"> • Общая выносливость • Координация и ловкость • Дистанционная скорость • Стартовая скорость • Гибкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Быстрота оперативного мышления • Переключение внимания • Распределение внимания • Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

11 ЛЕТ	<p>ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Освоение сложных технических приёмов (связки, финты) • Тактика: <ul style="list-style-type: none"> a. Обучение индивидуальным действиям в атаке и обороне b. Принципы групповой и индивидуальной тактики: <ul style="list-style-type: none"> • Игра в линиях и задачи каждой линии • Организация атаки и обороны (реакция на потерю мяча и перехват (овладение мячом)) • Удержание мяча в ограниченном пространстве • Правила игры c. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)
	ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживать и развивать удовольствие от игры • Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, приём и обработка мяча, удар) — умение использовать технические приёмы «школы футбола» в различных игровых ситуациях • Игры в малых составах на маленьких площадках • Поощрение собственной инициативы игрока • Поощрение ориентированности игрока на результат • Поощрение проявления волевых качеств

**КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,
которыми должны овладеть игроки в течение годичного тренировочного цикла**

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙТСВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙТСВИЙ
<p>Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой • Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении • Финты, уход • Отбор в выпаде • Удары головой: по мячу, летящему навстречу, по мячу, летящему сбоку • Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля • Индивидуальная тактика игры с мячом: обводка 1×1 с ударом, финты, удары по воротам ногой, удары головой • Взаимодействие двух игроков • Взаимодействия трёх игроков • Применение групповых взаимодействий в игре 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание игрока, игра на опережение (перехват)+первый пас • Индивидуальная тактика против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе • Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом • Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча • Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ в течение тренировочного года
(автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

Физическая подготовка	Психологическая подготовка
<ul style="list-style-type: none"> • Координация и ловкость • Силовая выносливость • Общая выносливость • Дистанционная скорость • Стартовая скорость • Сила удара по мячу 	<ul style="list-style-type: none"> • Быстрота оперативного мышления • Переключение внимания • Распределение внимания • Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	Главная задача (приоритет)	Дополнительные сопутствующие задачи		Примерный набор упражнений
	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка (приоритет-развитие)	
БЛОК 1 (техника) Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	1 Обводка стоек 2 Игра 1×1 «взятие линии» 3 Игровые упражнения

	Укрывание мяча корпусом 1×1.			2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии» 4 Игровое упражнение 8×8 «взятие линии» в трёх зонах 5 Игра 8×8 «взятие линии»
БЛОК 2 (техника) Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	1 Ускорения 1×1 с ударом по воротам 2 Квадраты 3×2 3 Игра 1×1 в двое малых ворот 4 Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот 5 Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 6 Свободная игра 8 × 8+2 вратаря
БЛОК 3 (техника) Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открытие, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1 Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот 2 Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») 3 Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых ворот 4 Свободная игра 8 × 8+2 вратаря
БЛОК 4 (техника) Передача	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1 Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами 2 Квадраты 3×2 3 Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») 4 Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот 5 Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 5 (техника) Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1 Передачи мяча в парах 2 Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4) 3 Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот 4 Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 6 (техника) Удар	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	1 Ускорения 1×1 с ударом по воротам 2 Игра 1×1 в двое ворот

		обороне.	Специальная выносливость.	3 Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот 4 Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей 5 Свободная игра 8×8+2 вратаря
БЛОК 7 (техника) Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1 Комплексы упражнений с подвешенным мячом 2 Комплексы упражнений в малых группах 3 Теннисбол 4 Игра 8×8 с фланговыми зонами
БЛОК 8 (техника) Связка «ведение + финт + удар»	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1 Игра 1×1 в двое ворот 2 Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот 3 Игровое упражнение 4×4 в двое ворот 4 Свободная игра 8×8+2 вратаря

БЛОК 1

ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Стартовая скорость
Координация и ловкость
Дистанционная скорость**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

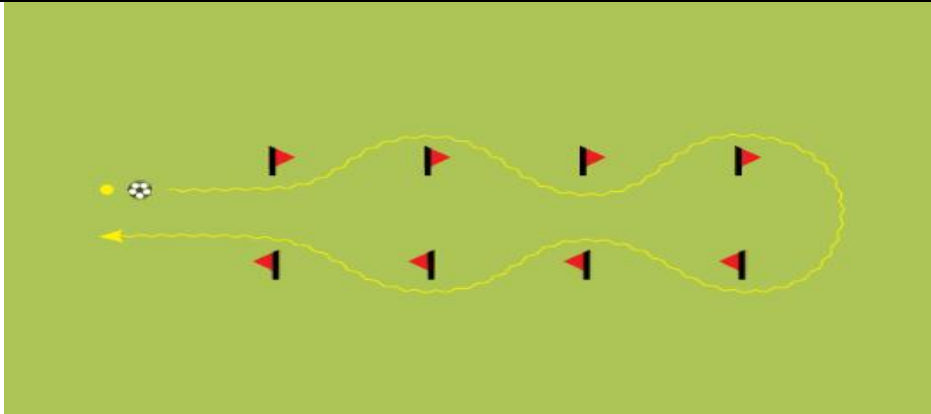

**Обводка ведением 1×1
Обводка финтами 1×1
укрывание мяча корпусом 1×1**

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Индивидуальные действия
в атаке в единоборствах 1×1**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1.ОБВОДКА СТОЕК
ОПИСАНИЕ: Игрок начинает движение с мячом от первой стойки и движется «змейкой», осуществляя ведение мяча

		<p style="text-align: center;">ЗАДАЧА: Обвести стойки, не задевая их</p>	
<p>КОЛИЧЕСТВО СТОЕК: <small>НЕ МЕНЬШЕ</small></p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">6</p> <p>▶▶▶▶▶▶ ◀◀◀◀◀◀</p>	<p>СТОЙКИ СТАВЯТСЯ в 2 ряда <small>(туда и обратно)</small></p>		<p>РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ СТОЙКАМИ:</p> <p style="text-align: center;">2 м <small>для начинающих</small></p> <p style="text-align: center;">1.5 м <small>по мере освоения техники</small></p> <p style="text-align: center;">ИЛИ</p> <p style="text-align: center;"><small>Можно использовать разные расстояния между стойками</small></p>
<p>КОММЕНТАРИИ: По мере освоения выполнения элемента тренер определяет игроку ведение мяча различными способами (различными частями стопы): /ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ /ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ /ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ ПОДЪЁМА СТОПЫ</p>		<p>!</p> <p>В упражнении желательно использовать стойки. Тогда игроку будет «легче» поднять голову</p>	<p>Время одного подхода: до первых признаков утомления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>
<p>ВАРИАНТЫ ПОСТАНОВКИ СТОЕК: По мере освоения упражнения стойки устанавливаются на разных линиях для обучения ведению с изменением направления</p> 		<p>Признаки утомления: Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p> <p>Минимальное количество подходов × 3 Точное количество повторений на усмотрение тренера</p> <p>Время отдыха: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p> <p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>	

<p>2.ОБВОДКА СТОЕК. ОРГАНИЗАЦИЯ В ТРОЙКАХ</p>			
<p>ШАГ 1 Игрок А обводит стойки и отдаёт мяч игроку В</p>	<p>ШАГ 2 Игрок В обводит стойки и отдаёт мяч игроку С</p>	<p>ШАГ 3 Игрок С обводит стойки и отдаёт мяч игроку А</p>	<p>и так далее</p>

<p>КОЛИЧЕСТВО СТОЕК в одном ряду: НЕ МЕНЬШЕ 6</p> <p>СТОЙКИ СТАВЯТСЯ В НЕСКОЛЬКО РЯДОВ: НА КАЖДОМ РЯДУ СТОЕК РАБОТАЮТ ТРИ ИГРОКА</p>		<p>2 м для начинающих</p> <p>1.5 м по мере освоения техники</p> <p>ИЛИ</p> <p>Можно использовать разные расстояния между стойками</p>	
<p>КОММЕНТАРИИ: По мере освоения выполнения элемента тренер определяет игроку ведение мяча различными способами (различными частями стопы) / ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ / ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ / ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ ПОДЪЁМА СТОПЫ</p>		<p>! В упражнении желательно использовать стойки. Тогда игроку будет «легче» поднять голову</p>	<p>Время одного подхода: до первых признаков утомления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>
<p>Признаки утомления: Непроизвольно останавливаются и отказываются продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Минимальное количество подходов × 3 Точное количество повторений на усмотрение тренера</p>	<p>Время отдыха: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>

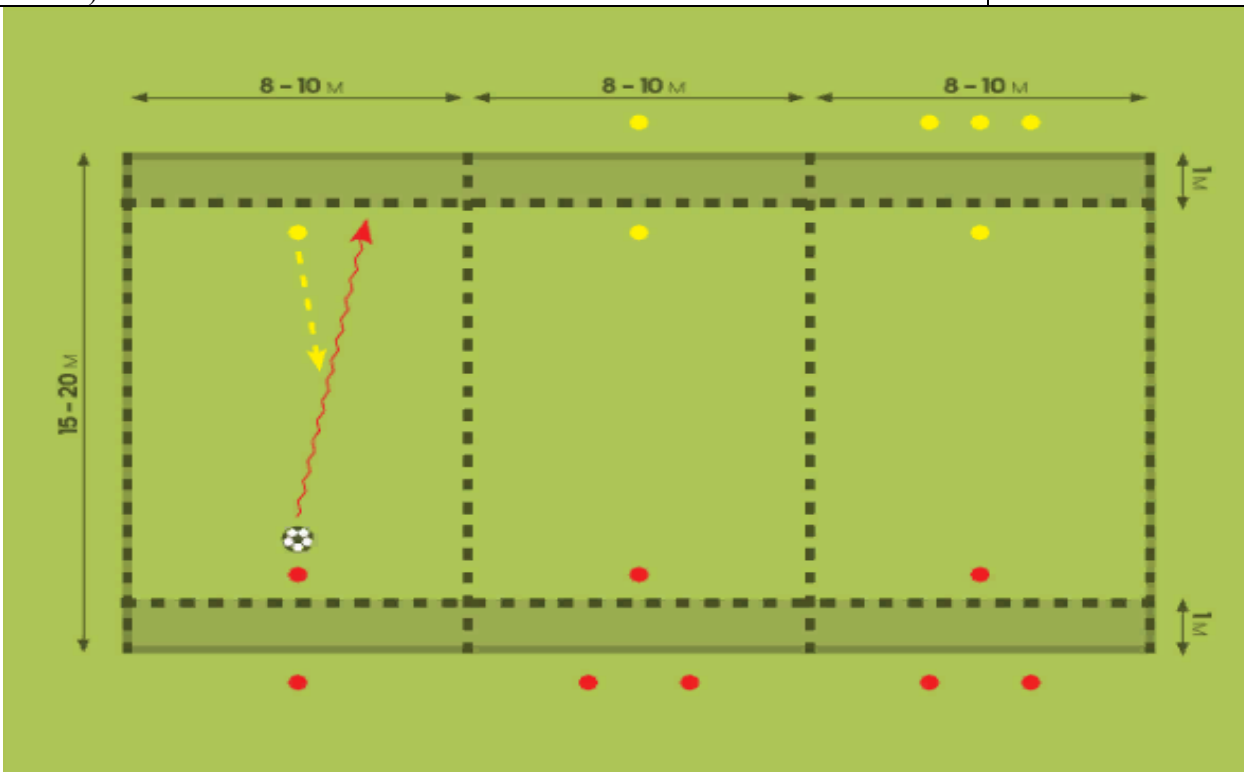
3. 1 X 1 «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

На лицевых линиях каждого поля — зоны для взятия шириной 1 м. Количество

полей для игр — в зависимости от количества игроков.
 После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
 Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков. Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
 Завести мяч в зону на лицевой линии соперника



<p>Время одного подхода: до взятия линии или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 20 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	--	---

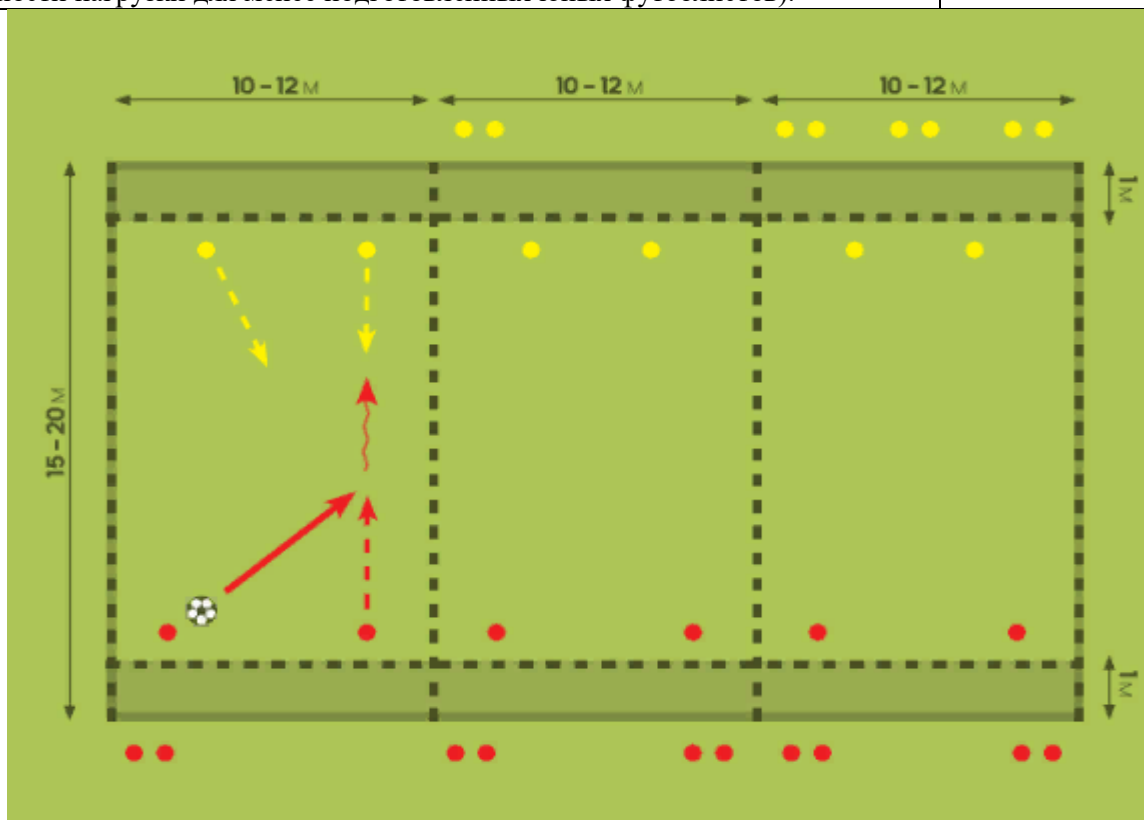
4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 2 X 2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

На лицевых линиях каждого поля — зоны для взятия шириной 1 м. Количество

полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
Завести мяч в зону на лицевой линии соперника



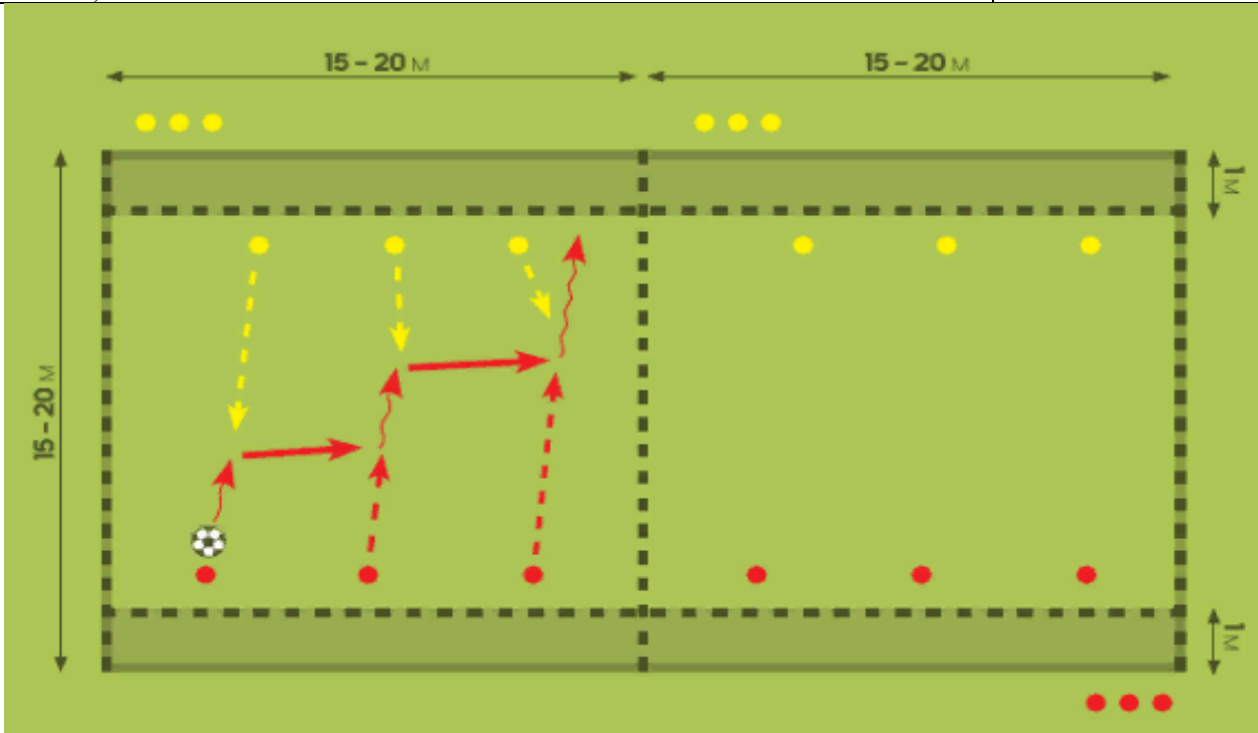
<p>Время одного подхода: до взятия линии или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 парами) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 парами) Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 парами)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	---	---	---

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 3 X 3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

На лицевых линиях каждого поля — зоны для взятия шириной 1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры «тройки» игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «троек» игроков. Чем больше «троек» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
Завести мяч в зону на лицевой линии соперника



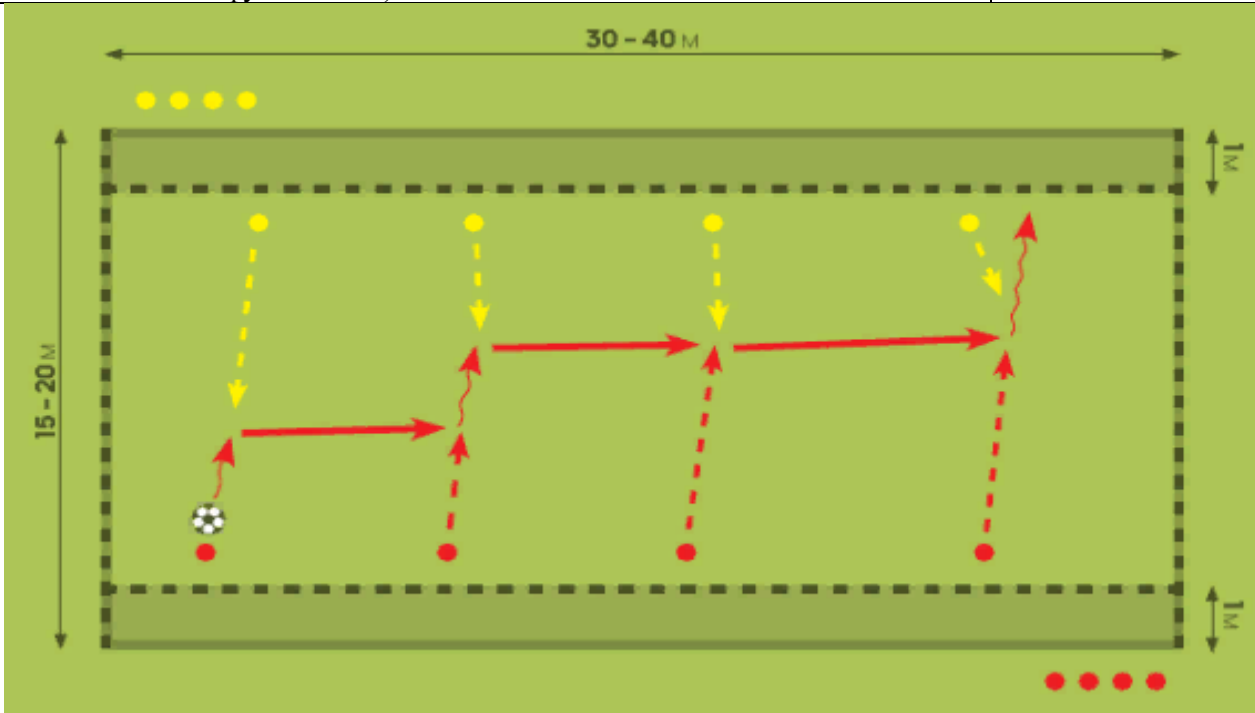
<p>Время одного подхода: до взятия линии или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 45 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков:</p> <p>Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 тройками) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 тройками) Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 тройками)</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	--	--	---

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 4 X 4

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

На лицевых линиях каждого поля — зоны для взятия шириной 1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры упражнения «четвёрки» игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков. Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов)

ЗАДАЧА:
Завести мяч в зону на лицевой линии соперника



Время одного подхода:
до взятия линии или
выхода мяча
за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ
60 секунд

ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых
признаков утомления у
игроков.

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:

Высокий уровень
подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра –
отдых
(поле с 3 четвёрками)

Средний и низкий
уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 четвёрками)

Признаки утомления:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность
действий
Начинают «брать
линию» ударом по
мячу

Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения
УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного
восстановления:

Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте
или ходит без мяча ЧСС
(пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

7.1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 8 X 8 С ТРЕМЯ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8х8, размер поля 70 х 40 м. Поле разделено на 3 зоны: 25 м + 20 м + 25 м. Схема команд 3-2-3. На лицевых линиях поля — зоны для взятия шириной 2 м. Команды поочередно начинают атаки от линии обороны. Игрокам атакующей команды разрешается переходить из зоны в зону для создания численного преимущества только с помощью ведения. Игрокам обороняющейся команды перемещаться между зонами не разрешается. Лицевые линии у каждой команды являются линиями ворот.

ЗАДАЧА:

Завести мяч в зону на лицевой линии соперника

КОММЕНТАРИИ:
Положение «вне игры» фиксируется



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ):
до появления первых признаков утомления у игроков,

НО НЕ БОЛЬШЕ

4 минут

ОБЩАЯ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера

НО НЕ МЕНЕЕ

2 игр (серий)

Продолжительность пауз отдыха для игроков:

до полного восстановления **НО НЕ БОЛЕЕ**

3 минут

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ

ПОДХОД

К ПЛАНИРОВАНИЮ

НАГРУЗКИ В ХОДЕ

УПРАЖНЕНИЯ:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

7.2 ИГРА «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ» 8 X 8

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 3-2-3. На лицевых линиях поля — зоны для взятия шириной 2 м.

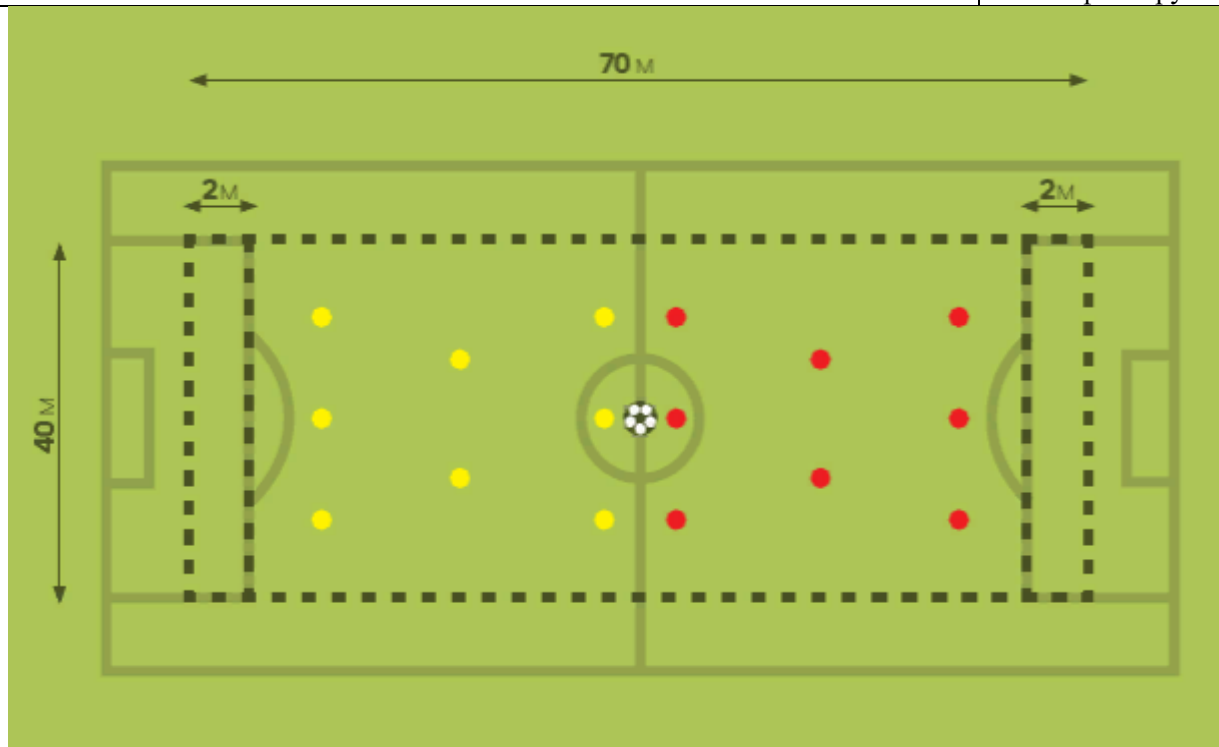
Свободная игра. Лицевые линии у каждой команды являются линиями ворот.

ЗАДАЧА:

Завести мяч в зону на лицевой линии соперника

КОММЕНТАРИИ:

Положение «вне игры» фиксируется



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ): до появления первых признаков утомления у игроков,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 4 минут ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>на усмотрение тренера НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр (серий)</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков:</p> <p>до полного восстановления НО НЕ БОЛЕЕ 3 минут ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	--	---

БЛОК 2

ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Стартовая скорость
Координация и ловкость**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Отбор мяча ударом ногой
Отбор мяча остановкой ногой
Отбор мяча толчком плеча**

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Индивидуальные действия в обороне
Противодействие передачам, ударам и ведению**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. УСКОРЕНИЯ 1 X 1 С УДАРОМ ПО ВОРОТАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

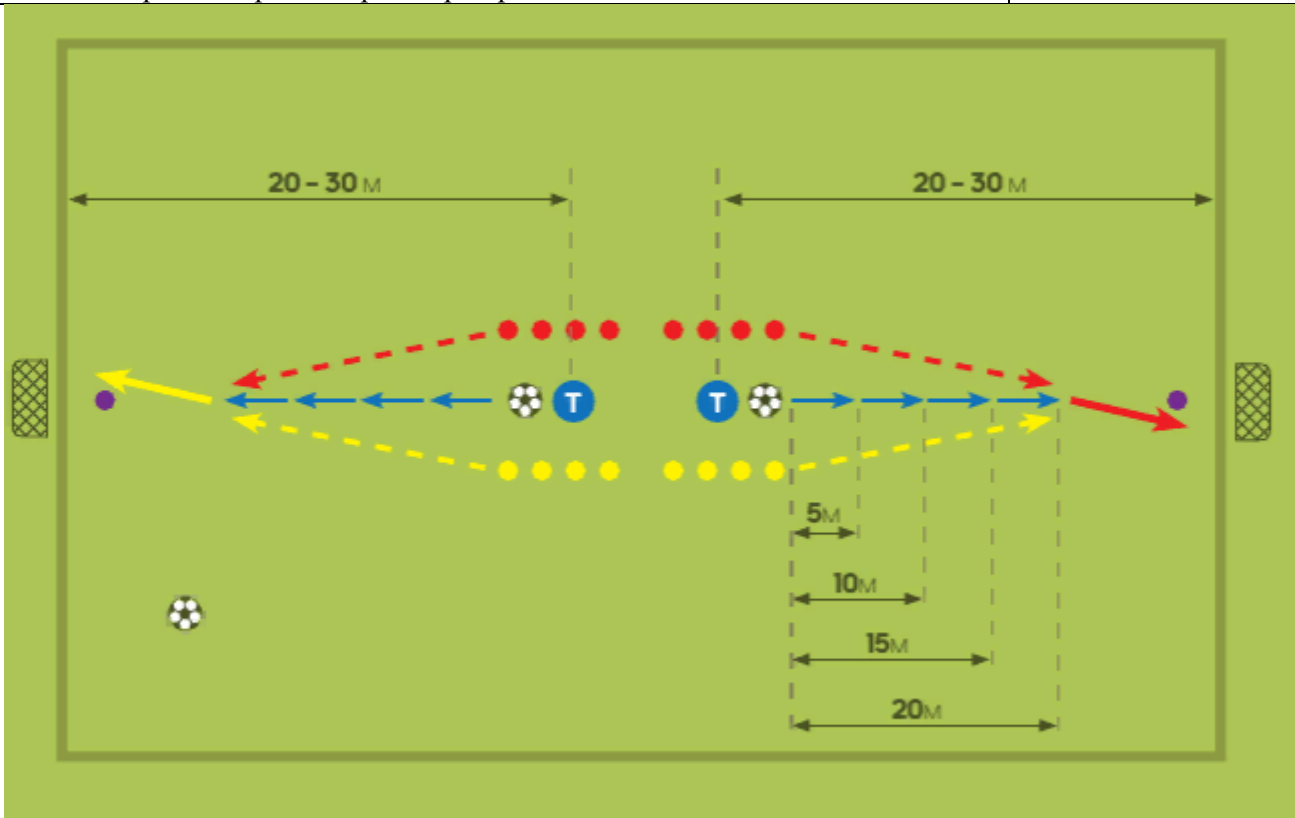
Пары игроков располагаются в 2 колоннах в 20-30 м от ворот. Тренер находится в середине между парами и выполняет передачи мяча вперед каждой паре игроков. Расстояние, на которое выполняется передача, варьируется тренером серийно от 5 м до 20 м. После окончания каждой серии упражнения расстояние увеличивается. Например, 6×5 м, 4×10 м, 2×15 м, 1×20 м. Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков. Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 ворот. В воротах играют вратари.

ЗАДАЧА:

Выиграть единоборство у соперника и забить мяч в ворота

КОММЕНТАРИИ:

Ворота 5 X 2



МАКСИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО
ПОВТОРОВ
В ОДНОЙ СЕРИИ
НА КАЖДОЕ
РАССТОЯНИЕ
(5 М, 10 М, 15 М, 20 М):

6

Например:
6×5м, 4×10м, 2×15м, 1×20
м

ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:
до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
4 минут**

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ:
ДО 4

Признаки утомления:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность
действий
Начинают «брать
линию» ударом
по мячу
Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

Признаки полного
восстановления:

Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте
или ходит без мяча ЧСС
(пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

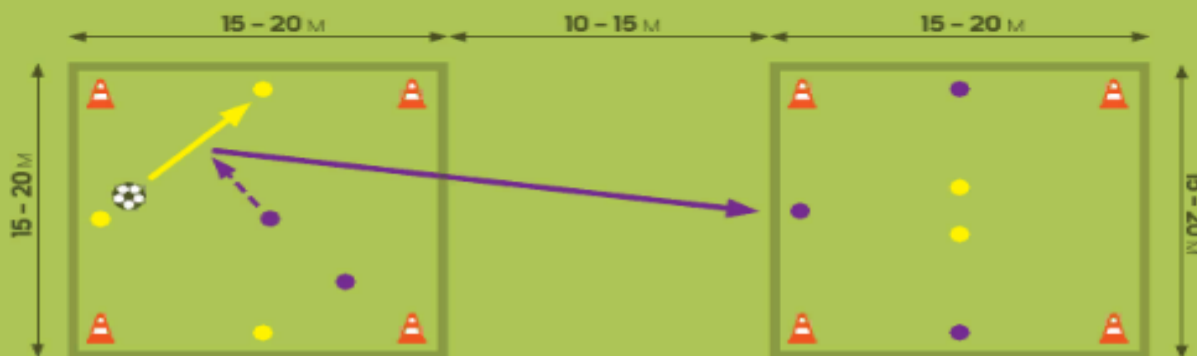
2. КВАДРАТ 3 X 2

ЗАДАЧА: Игроки в центре должны перехватить мяч и передать своему в соседний квадрат

4.1



4.2



Длительность одной
игры в одном квадрате:

До первых признаков
устомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ

60 секунд

Время отдыха между
сериями:
до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ИГР:
5**

Точное количество
Повторений на усмотрение
тренера

Признаки утомления:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность
действий
Начинают «брать
линию» ударом
по мячу
Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

Признаки полного
восстановления:

Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте
или ходит без мяча ЧСС
(пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

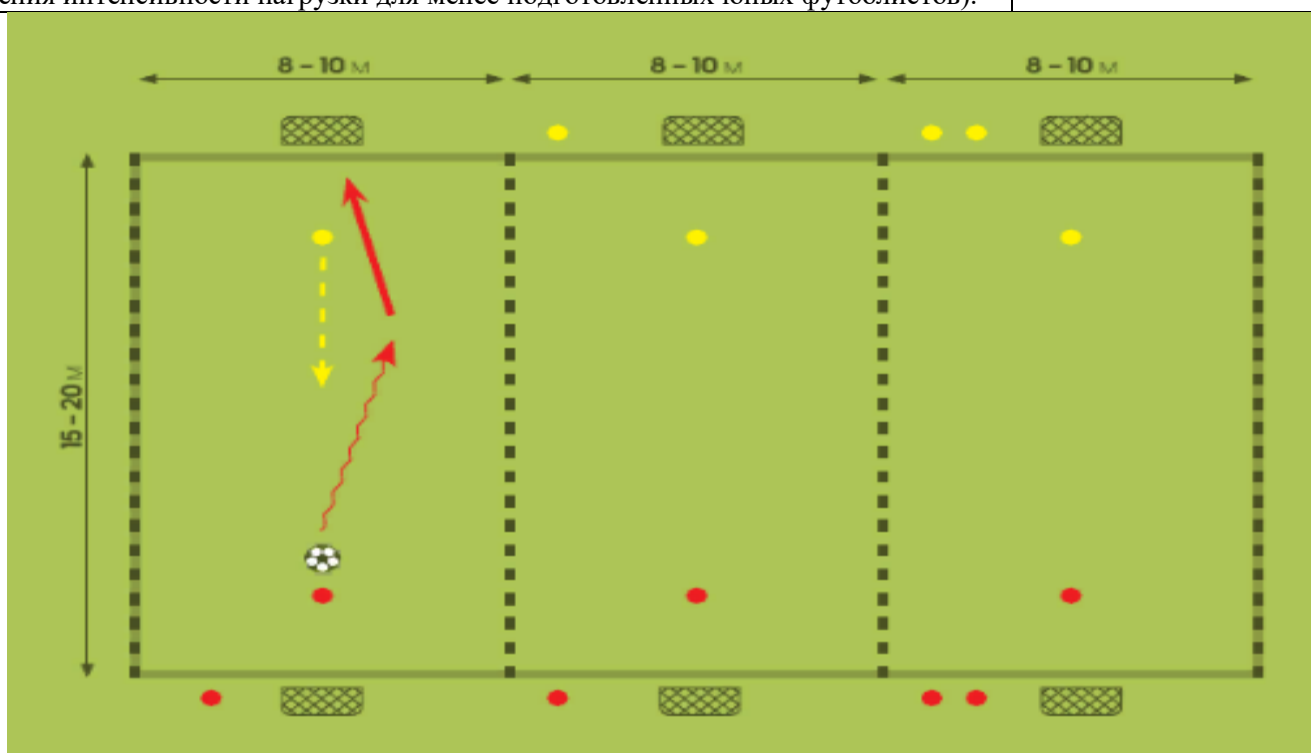
3. ИГРА 1 X 1 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 1×1, размер поля 15-20 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков. Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворота 1 X 2



Время одного подхода:
до забитого гола или
выхода мяча
за пределы поля,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
20 сек**

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков
утомления у игроков.

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:

Высокий уровень

подготовленности:

2 игры подряд + 1 игра –
отдых

(поле с 3 игроками)

Средний уровень

подготовленности:

через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)

Низкий уровень

подготовленности:

через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

Признаки утомления:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий
Начинают «брать
линию» ударом
по мячу

Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

Признаки полного
восстановления:

Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

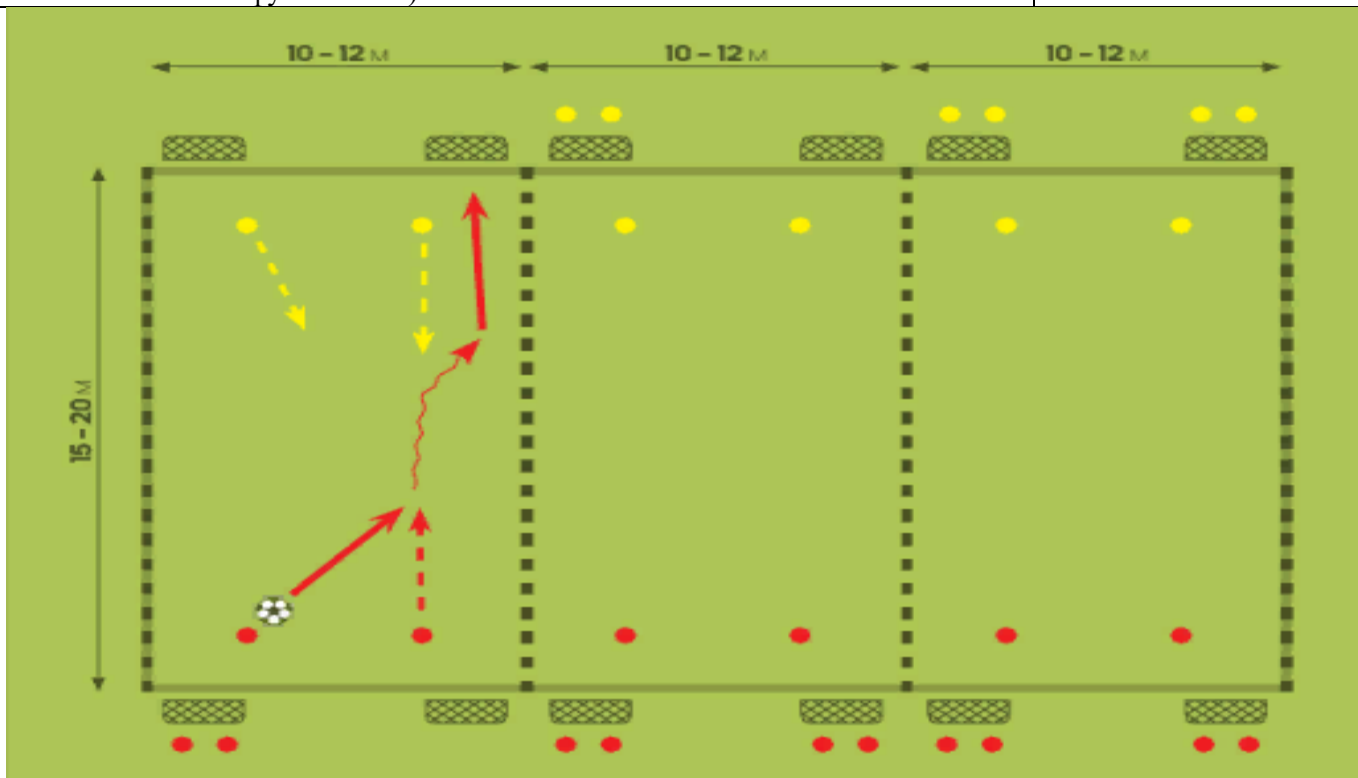
4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — по 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворота 1 X 2



Время одного подхода:
до забитого гола или
выхода мяча
за пределы поля,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
30 сек**

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков
утомления у игроков.

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:

Высокий уровень
подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра –
отдых
(поле с 3 парами)
Средний уровень
подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)
Низкий уровень
подготовленности:
через 2-3 игры

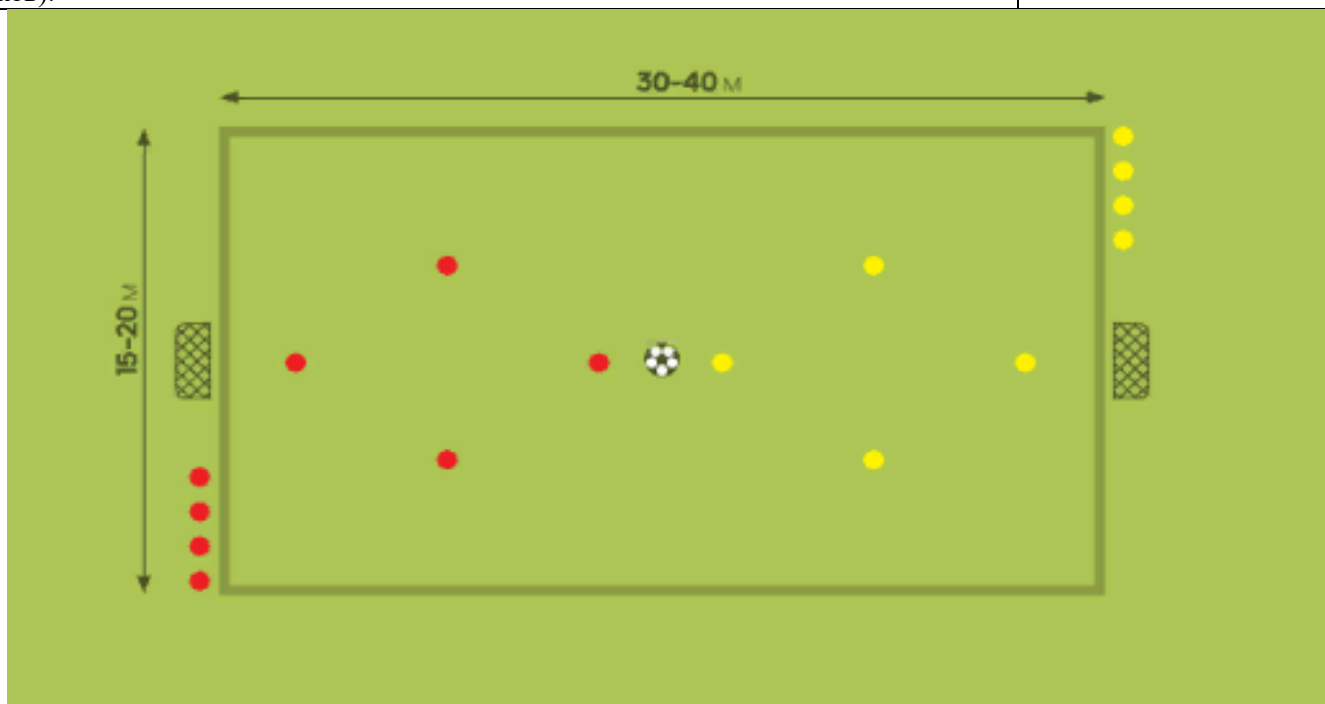
Признаки утомления:
Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий
Начинают «брать
линию» ударом
по мячу
Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

УПРАЖНЕНИЕ

Признаки полного
восстановления:
Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

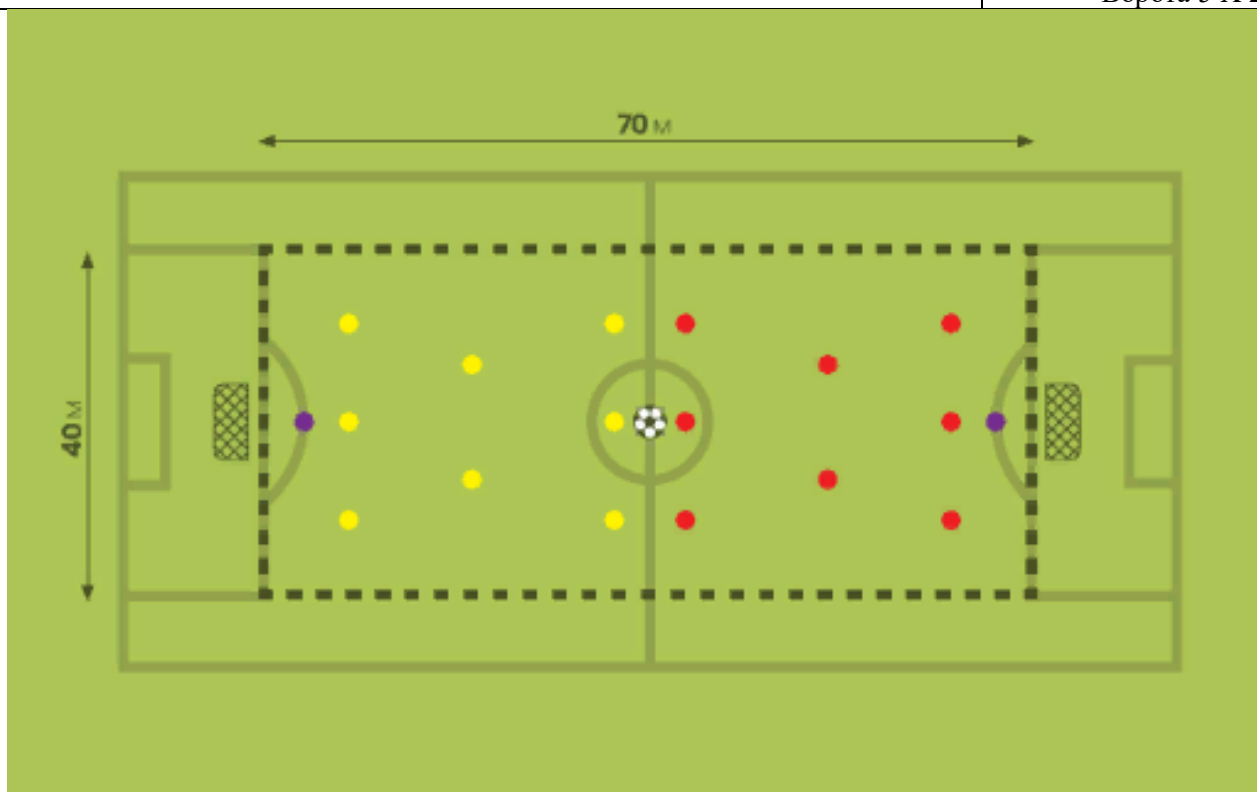
	(поле с 6-7 парами)	НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ	
--	---------------------	--------------------------	--

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 4 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 4x4, размер поля 30-40 × 15-20 м. Расстановка игроков — «ромбом», схема 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков и условий проведения тренировочного занятия. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд. Чем больше команд будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника</p> <p>КОММЕНТАРИИ: Ворота 1 X 2</p>



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР у КАЖДОЙ КОМАНДЫ</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:</p> <p>Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами)</p> <p>Средний и низкий уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	---	---	---

<p>6. СВОБОДНАЯ ИГРА 8 X 8 + ДВА ВРАТАРЯ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 1-3-2-3. Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.</p>	<p>ЗАДАЧА:</p> <p>забить мяч в ворота соперника</p> <p>КОММЕНТАРИИ:</p> <p>Ворота 5 X 2</p>



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР У КАЖДОЙ КОМАНДЫ</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:</p> <p>до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:</p> <p>Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	---	--	--

БЛОК 3

ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЕ БЕЗ МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость

Координация и ловкость

Общая выносливость

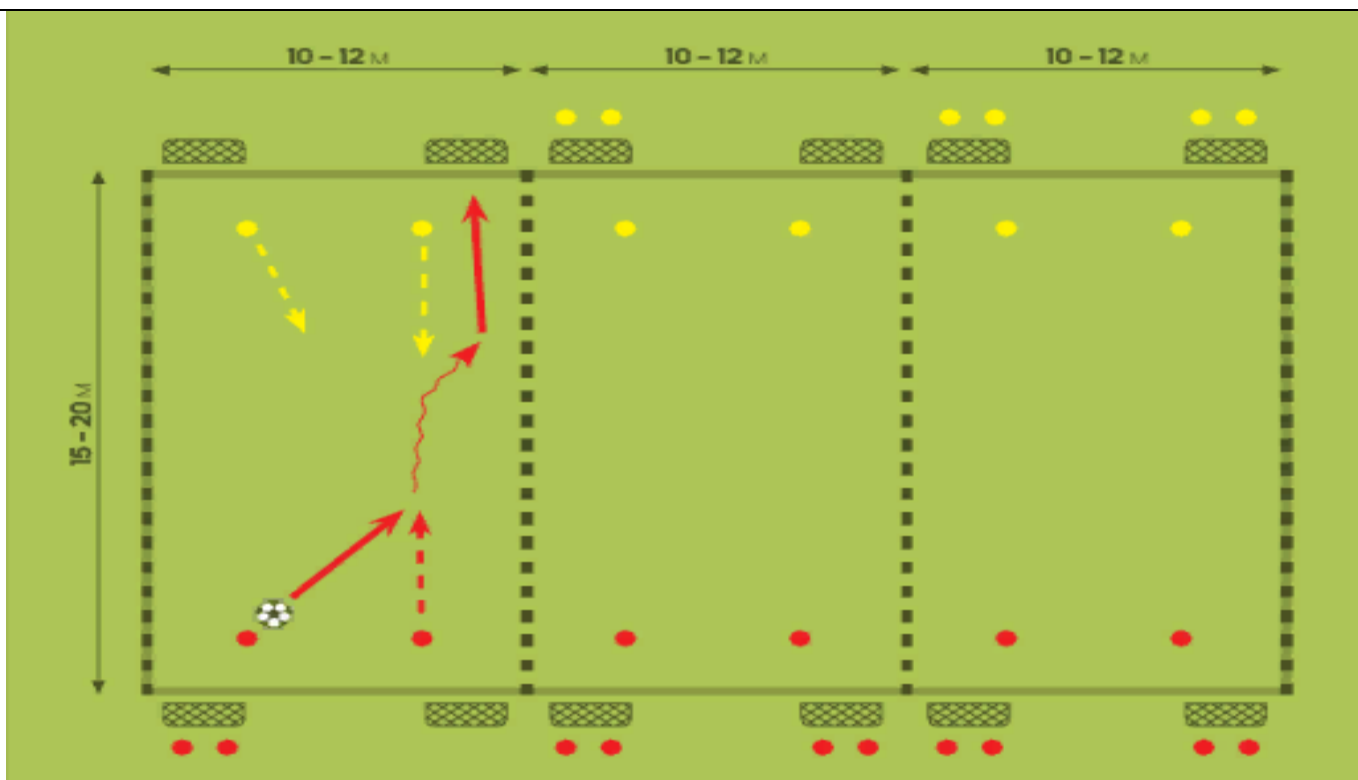
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Передача мяча
Остановка мяча
Отбор мяча**

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Открывание
Создание пространства
Сокращение пространства, закрывание (опека),
страховка**

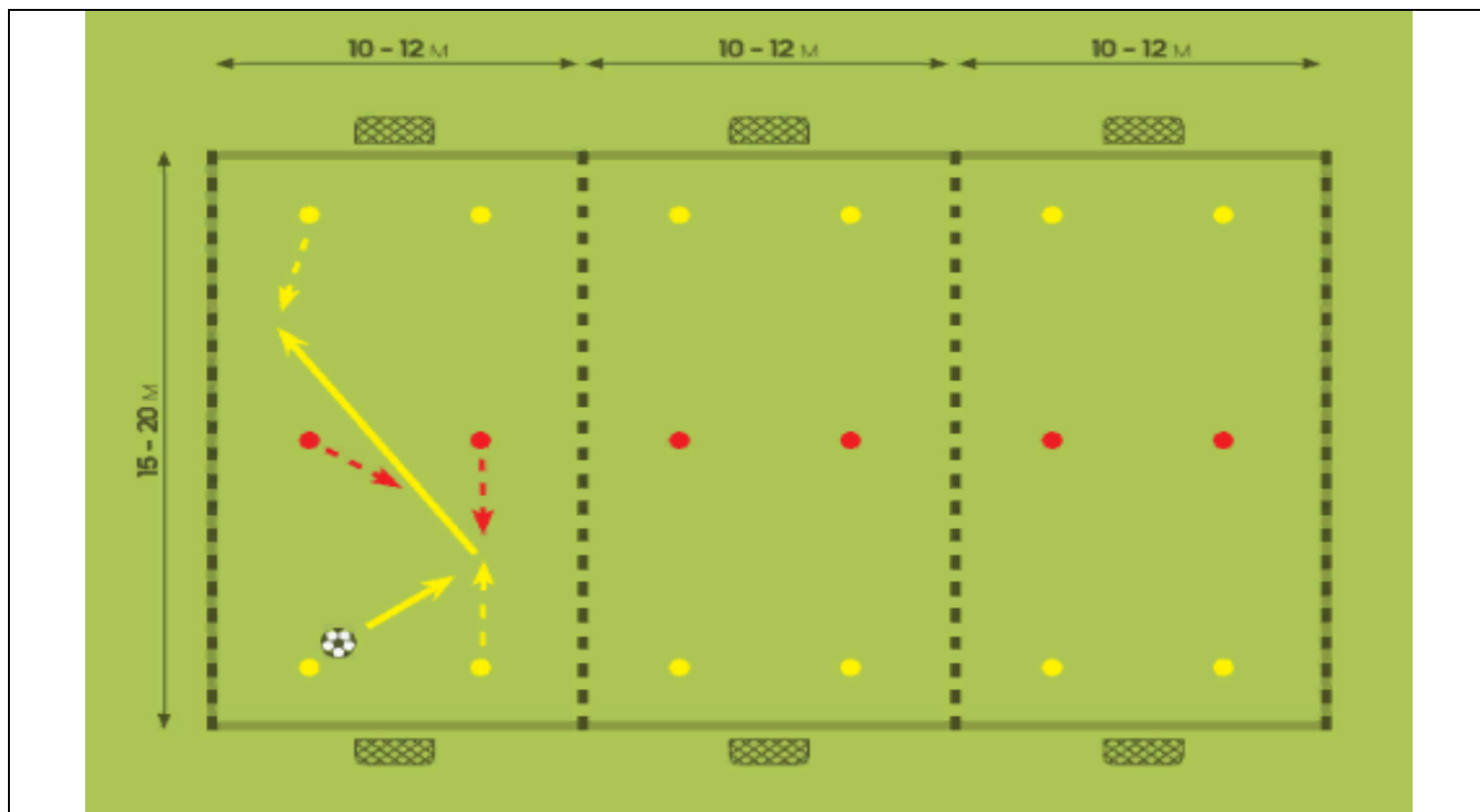
**ПРИМЕРЫ
УПРАЖНЕНИЙ**

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — по 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника</p> <p>КОММЕНТАРИИ: Ворота 1 X 2</p>



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков:</p> <p>Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 парами) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 парами) Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 парами)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	---	--	---

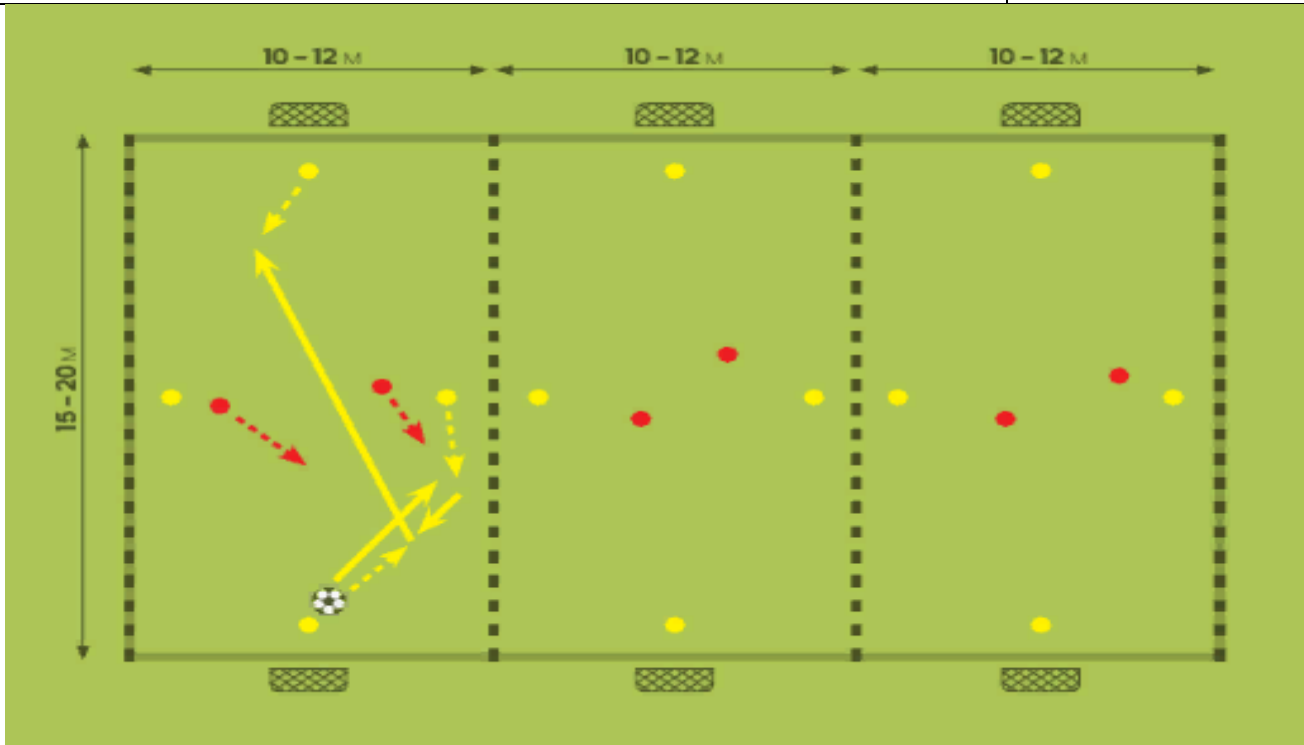
<p>2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 2 (2x2x2)</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 4x2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Расстановка игроков — три линии по 2 игрока. Пара игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом. Пара игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника</p> <p>КОММЕНТАРИИ: Ворота 1 X 2</p>



<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий. Начинают «брать линию» ударом по мячу. Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить. Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения.</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья.</p>
---	--	--	--

<p>2.1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 2 («РОМБ»)</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 4×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Расстановка игроков при владении мячом — «ромб» — 1-2-1. Пара игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Владение мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач по длине поля — от одного игрока, располагающегося на лицевой линии, другому игроку на другой лицевой. Обороняющиеся игроки</p>	<p>ЗАДАЧА: У владеющих мячом — выполнять передачи в направлении от одного игрока вершины ромба другому. У обороняющихся — забить гол в один из двух малых</p>

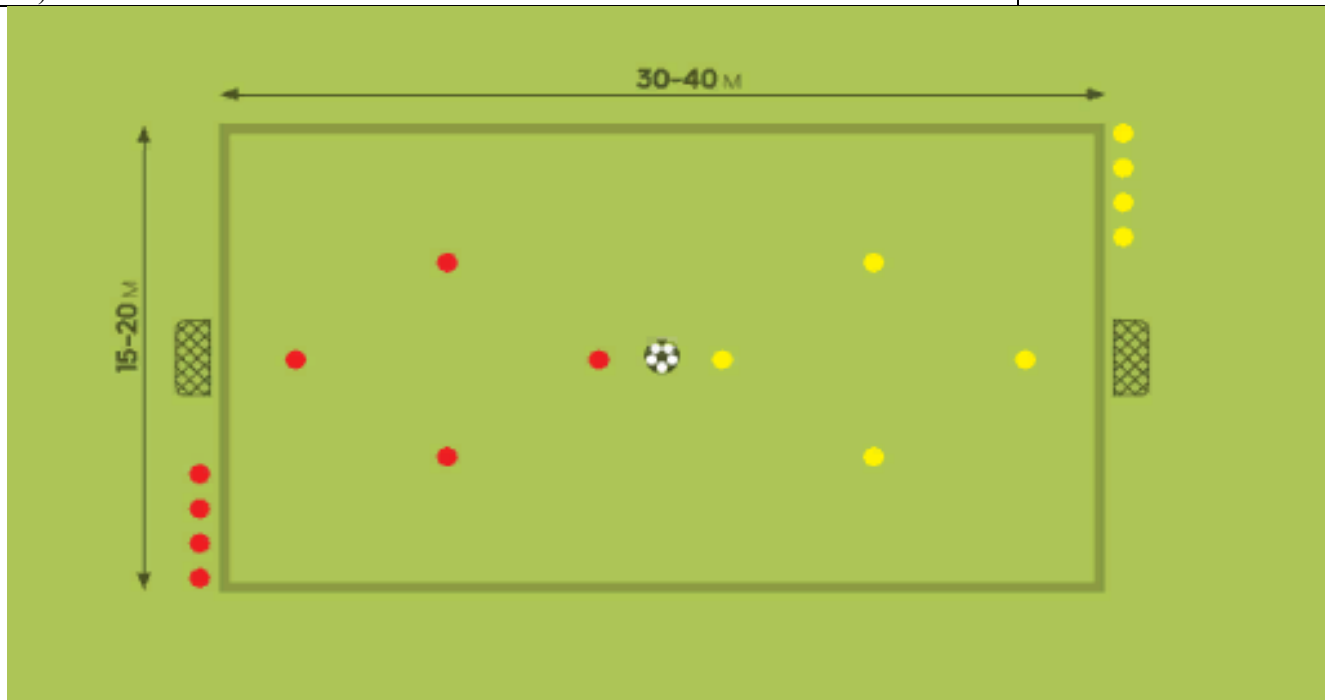
перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом. Игрок, допустивший потерю при владении мячом, заменяет обороняющегося.	ворот после перехвата или отбора мяча.
--	--



<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	--	---

<p>3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 4 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 4x4, размер поля 30-40 × 15-20 м. Расстановка игроков — «ромбом», схема 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков и условий проведения тренировочного занятия. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд. Чем больше команд</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника</p> <p>КОММЕНТАРИИ: Ворота 1 X 2</p>

будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления, НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР У КАЖДОЙ КОМАНДЫ</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:</p> <p>Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами)</p> <p>Средний и низкий уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	---	---	--

6. СВОБОДНАЯ ИГРА 8 X 8 + ДВА ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

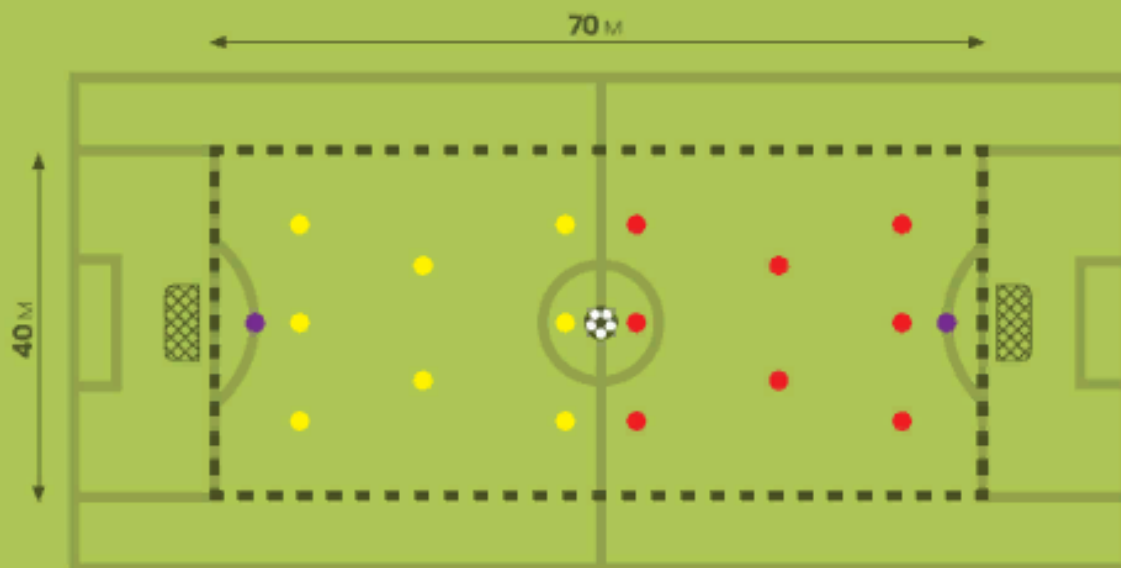
Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 1-3-2-3.
Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.

ЗАДАЧА:

забить мяч в ворота соперника

КОММЕНТАРИИ:

Ворота 5 X 2
Положение «вне игры» фиксируются



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР У КАЖДОЙ КОМАНДЫ</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:</p> <p>до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:</p> <p>Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физических партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	---	--	--

БЛОК 4

ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Координация и ловкость
Выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передача мяча
Остановка мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

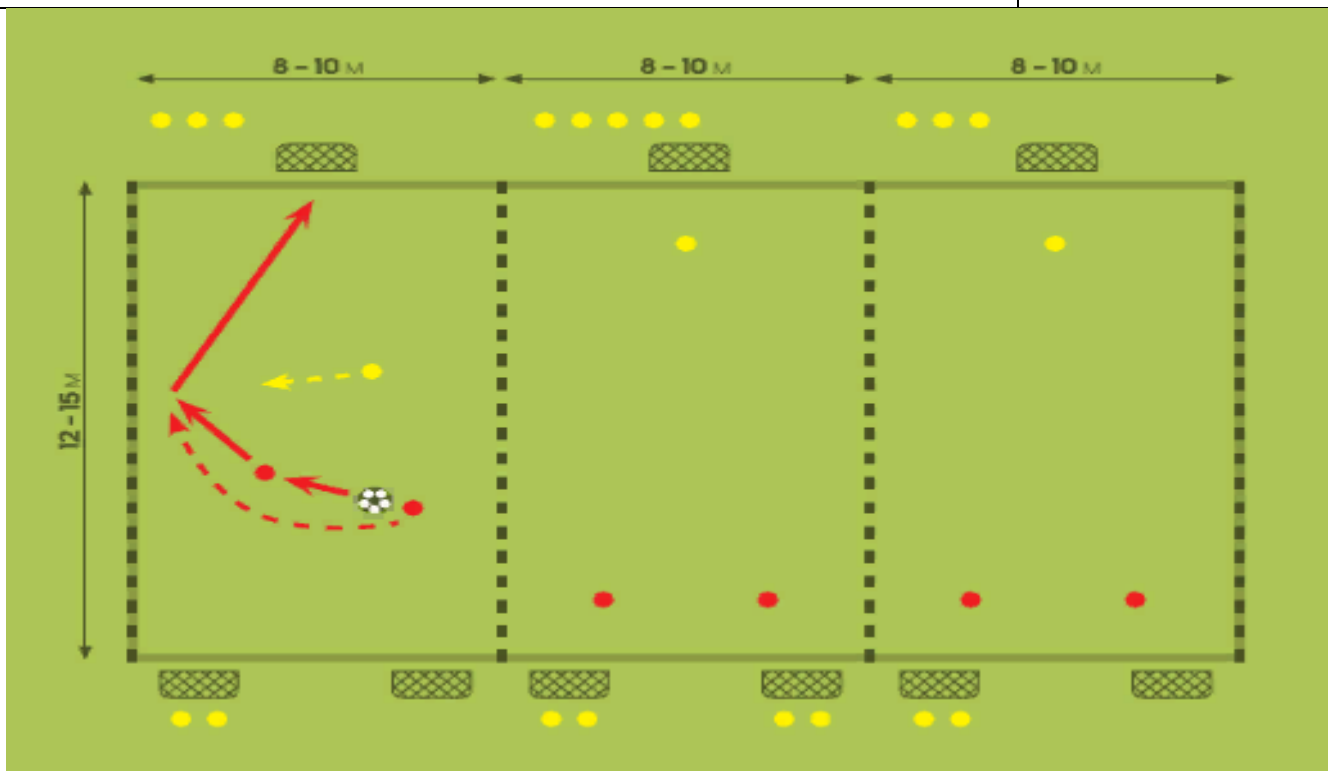
Открывание
Групповые взаимодействия в атаке
Создание и использование пространства
Закрывание и страховка

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 1 С ТРЕМЯ МАЛЫМИ ВОРОТАМИ	
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 2×1, размер поля 12-15 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 8 игроков — 2 пары нападающих и 4 защитника. После каждой атаки меняется пара нападающих и защитник. В одной серии — 8-10 атак, затем	ЗАДАЧА: Пара нападающих — забить мяч в ворота с использованием комбинаций «забегание», игра в «стенку», «скрещивание» Защитник — забить гол в

нападающие и защитники меняются местами.
Ворота: 2 x 1

одни из двух малых ворот
после перехвата или отбора
мяча



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ 20 секунд
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:
До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин

Признаки утомления:
Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

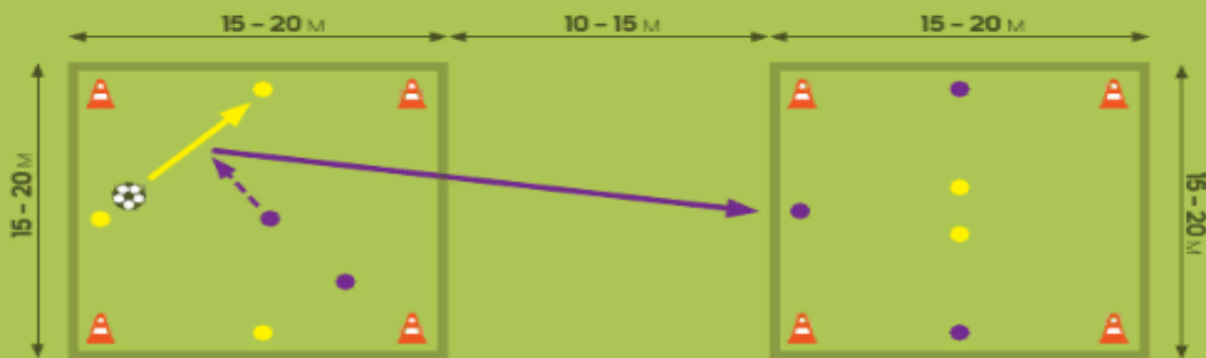
Признаки полного восстановления:
Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

2. КВАДРАТ 3 X 2
ЗАДАЧА: Игроки в центре должны перехватить мяч и передать своему в соседний квадрат

4.1



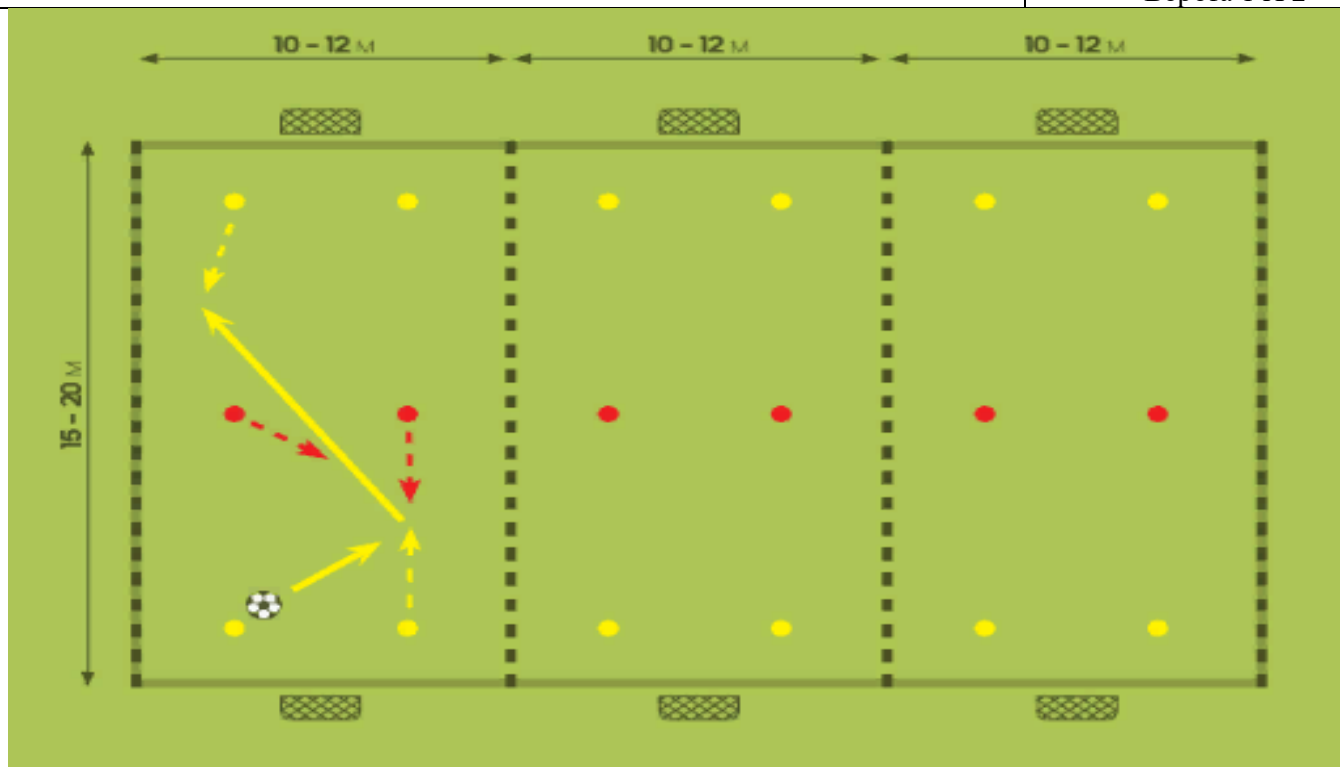
4.2



<p>Длительность одной игры в одном квартале:</p> <p>До первых признаков утомления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>60 секунд</p>	<p>Время отдыха между сериями:</p> <p>до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p> <p>МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГР:</p> <p>5</p> <p>Точное количество Повторений на усмотрение тренера</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс):</p> <p>НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	--	--

<p>3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 2 (2x2x2)</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p>	<p>ЗАДАЧА:</p>

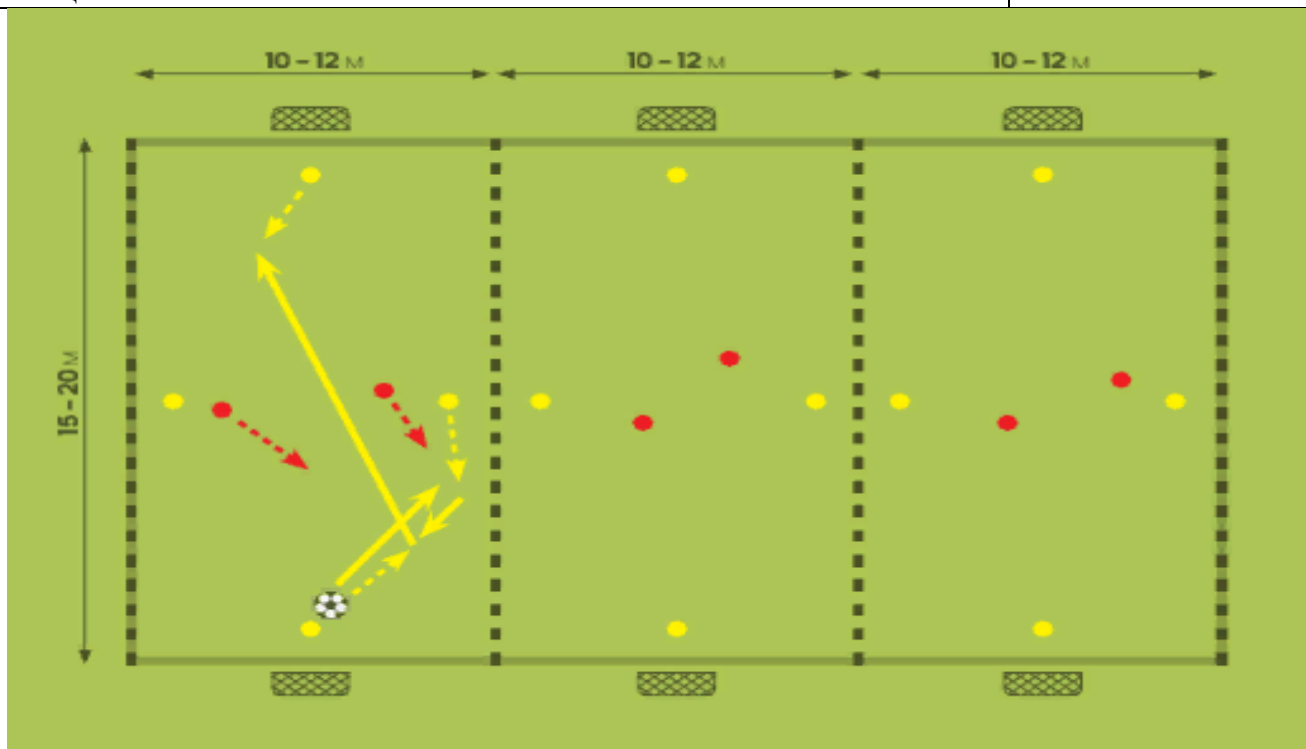
<p>Игра 4×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Расстановка игроков — три линии по 2 игрока. Пара игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом. Пара игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.</p>	<p>У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной пары игроков — другой. У обороняющихся — забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.</p> <p>КОММЕНТАРИИ: Ворота 1 X 2</p>
---	--



<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий. Начинают «брать линию» ударом по мячу. Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить. Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения.</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья.</p>
---	--	--	--

4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 2 («РОМБ»)	
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:	ЗАДАЧА:

<p>Игра 4×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Расстановка игроков при владении мячом — «ромб» — 1-2-1. Пара игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Владующие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач по длине поля — от одного игрока, располагающегося на лицевой линии, другому игроку на другой лицевой. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом. Игрок, допустивший потерю при владении мячом, заменяет обороняющегося.</p>	<p>У владеющих мячом — выполнять передачи в направлении от одного игрока вершины ромба другому. У обороняющихся — забить гол в один из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча. Ворота 1 X 2</p>
---	---



<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	--	---

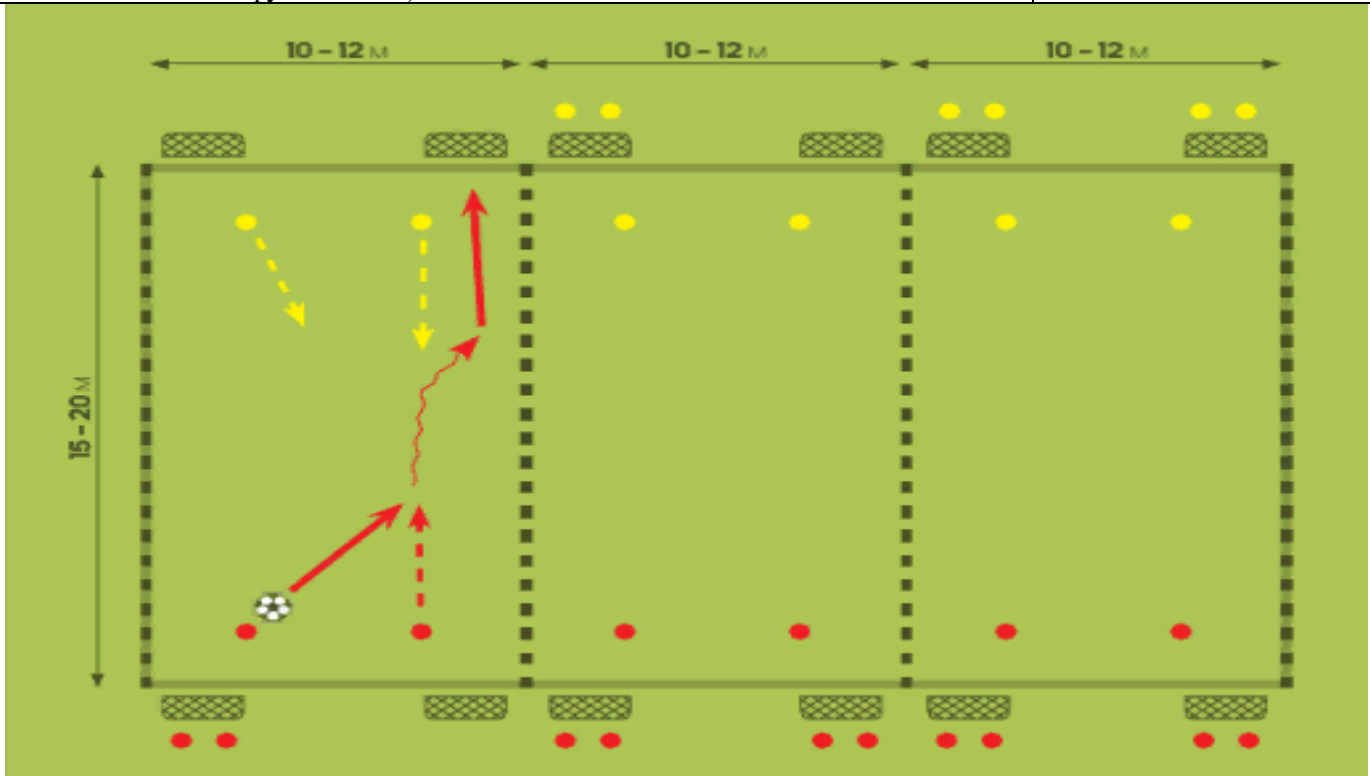
5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — по 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворота 1 X 2



Время одного подхода:
до забитого гола или выхода
мяча

за пределы поля,

НО НЕ БОЛЬШЕ

30 сек

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков
устомления у игроков.

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:

Высокий уровень
подготовленности:

2 игры подряд + 1 игра –
отдых

(поле с 3 парами)

Средний уровень
подготовленности:

через 1-2 игры

(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень
подготовленности:

через 2-3 игры

(поле с 6-7 парами)

Признаки утомления:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий

Начинают «брать

линию» ударом

по мячу

Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить

Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

Признаки полного
восстановления:

Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

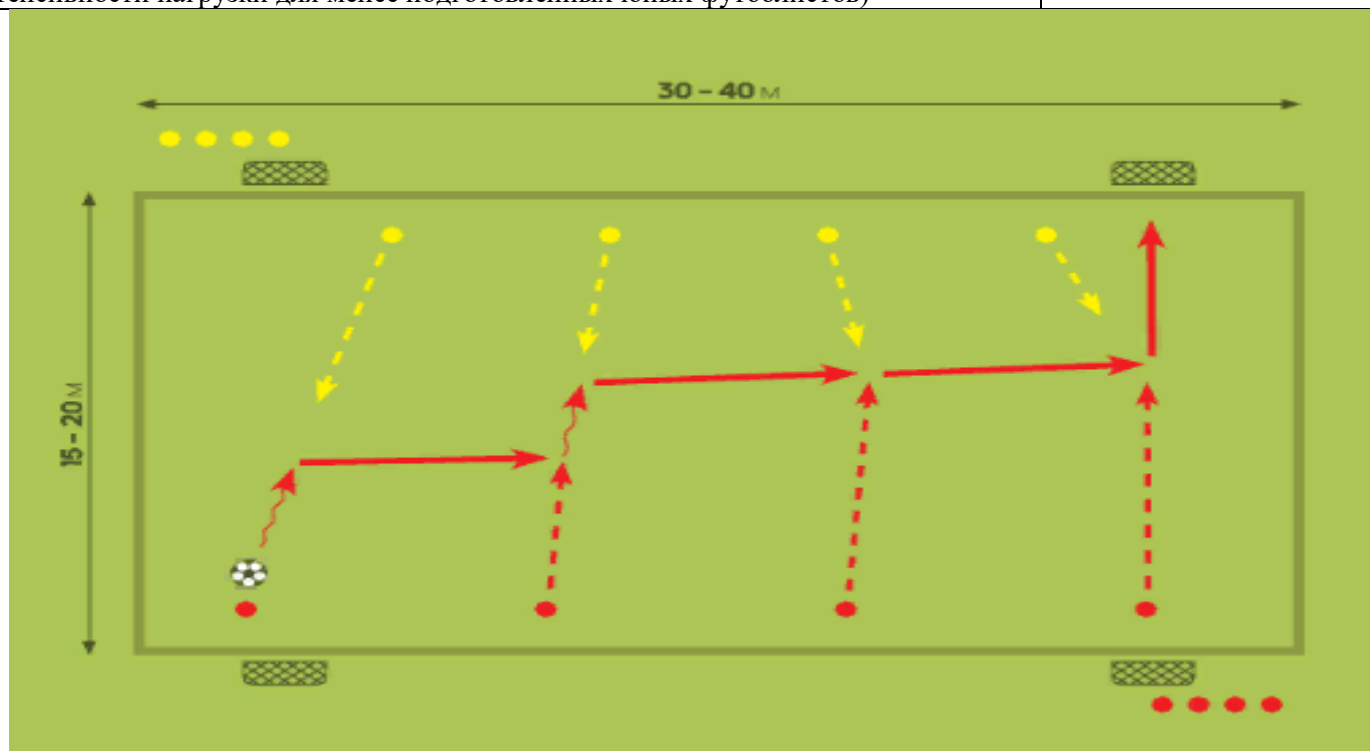
6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 4 В ЧЕТВЕРЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×4, размер поля 15-20 × 30-40 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков. Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов)

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворота 1 X 2



Время одного подхода:
до забитого гола или выхода
мяча
за пределы поля,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
60 сек**

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления у
игроков.

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:

Высокий уровень
подготовленности:

2 игры подряд + 1 игра –
отдых

(поле с 3 четверками)

**Средний уровень и
низкий уровень**
подготовленности:

через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Признаки утомления:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий
Начинают «брать
линию» ударом
по мячу

Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

Признаки полного
восстановления:

Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

7. СВОБОДНАЯ ИГРА 8 X 8 + ДВА ВРАТАРЯ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 1-3-2-3.

Игрокам атакующей команды разрешается выполнять не более трёх передач в одной зоне. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.

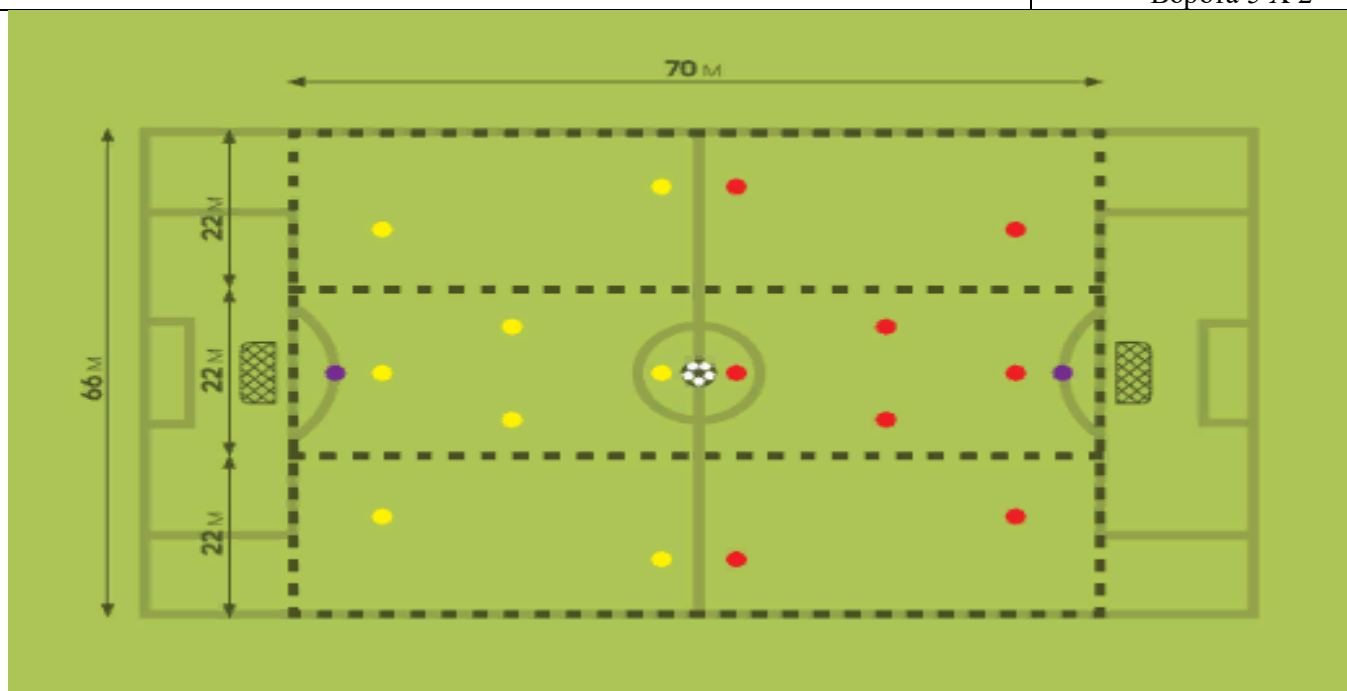
ЗАДАЧА:

забить мяч в ворота

соперника

КОММЕНТАРИИ:

Ворота 5 X 2



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера, **НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР У КАЖДОЙ КОМАНДЫ**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**

3 мин

Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:

Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 5

ТЕХНИКА ОТСАНОВКА МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Стартовая скорость
Координация и ловкость
Общая выносливость**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Остановка мяча
Передача мяча**

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

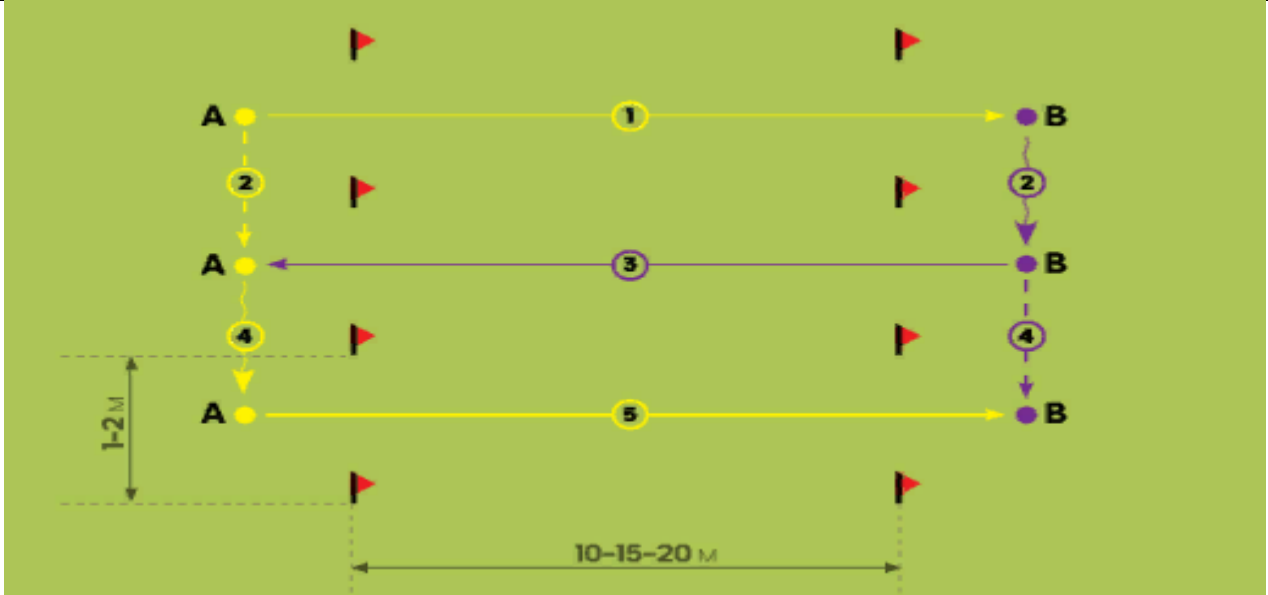
**Открывание
Групповые взаимодействия в атаке
Создание и использование пространства
Закрывание и страховка**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ПАРАХ С ВАРИАЦИЯМИ

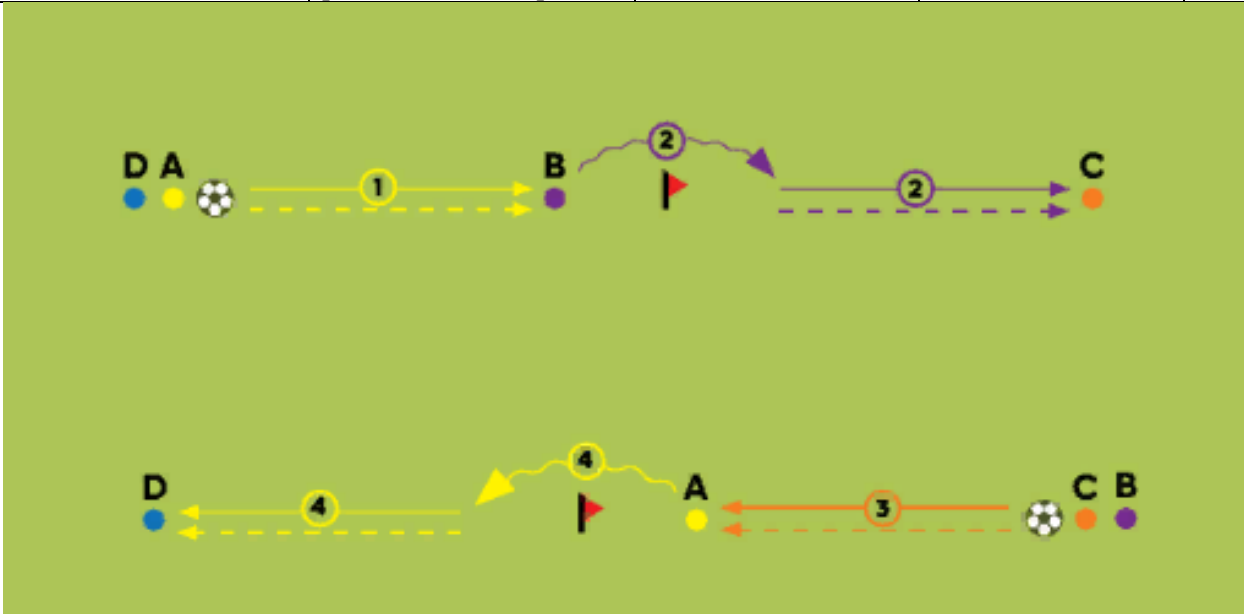
1.1

<p>Шаг 1 Игрок А отдаёт передачу игроку В в ворота, обозначенные стойками</p>	<p>Шаг 2 Игрок В ведёт мяч к следующей стойке, пока игрок А перемещается без мяча к следующей стойке</p>	<p>Шаг 3 Игрок В возвращает мяч игроку А в ворота, обозначенные стойками</p>	<p>Шаг 4 Игрок А ведёт мяч к ледующей стойке, пока игрок В перемещается без мяча к следующей стойке</p>	<p>и так далее</p>
---	--	--	---	--------------------



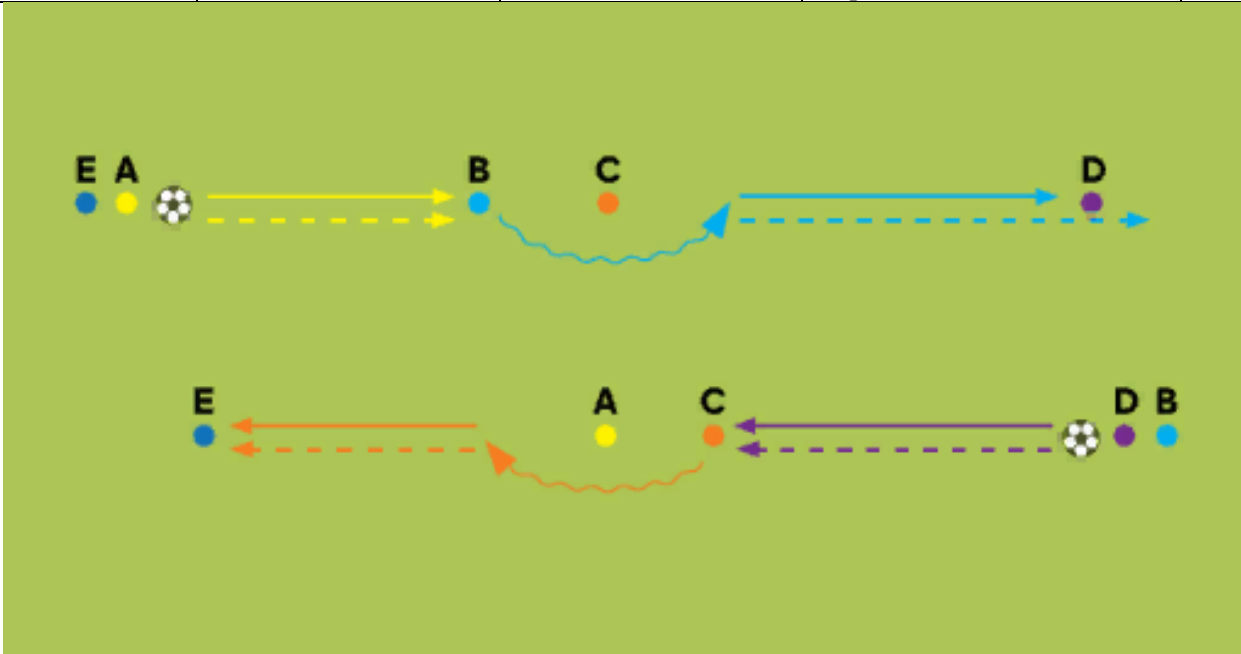
1.2

<p>Шаг 1 Игрок А отдаёт передачу игроку В и двигается к стойке</p>	<p>Шаг 2 Игрок В принимает мяч, стоя спиной к стойке. Обводит стойку и отдает передачу С. Сам двигается к месту расположения игрока С</p>	<p>Шаг 3 Игрок С принимает и обрабатывает мяч, отдает его игроку А, находящемуся у средней стойки</p>	<p>Шаг 4 Игрок А принимает мяч и обводит стойку, отдает передачу D</p>	<p>и так далее</p>
--	---	---	--	--------------------



1.3

<p>Шаг 1 Игрок А отдаёт передачу В и двигается на его место</p>	<p>Шаг 2 Игрок В принимает и обрабатывает мяч, обводит игрока С, который оказывает ему сопротивление</p>	<p>Шаг 3 Игрок В после единоборства с игроком С отдаёт передачу игроку D и двигается на его место</p>	<p>Шаг 4 Игрок D принимает мяч, отдаёт передачу игроку С, тот вступает в единоборство с игроком А, обводит его и отдаёт передачу игроку Е, сам перемещается на его место</p>	<p>и так далее</p>
---	--	---	--	--------------------



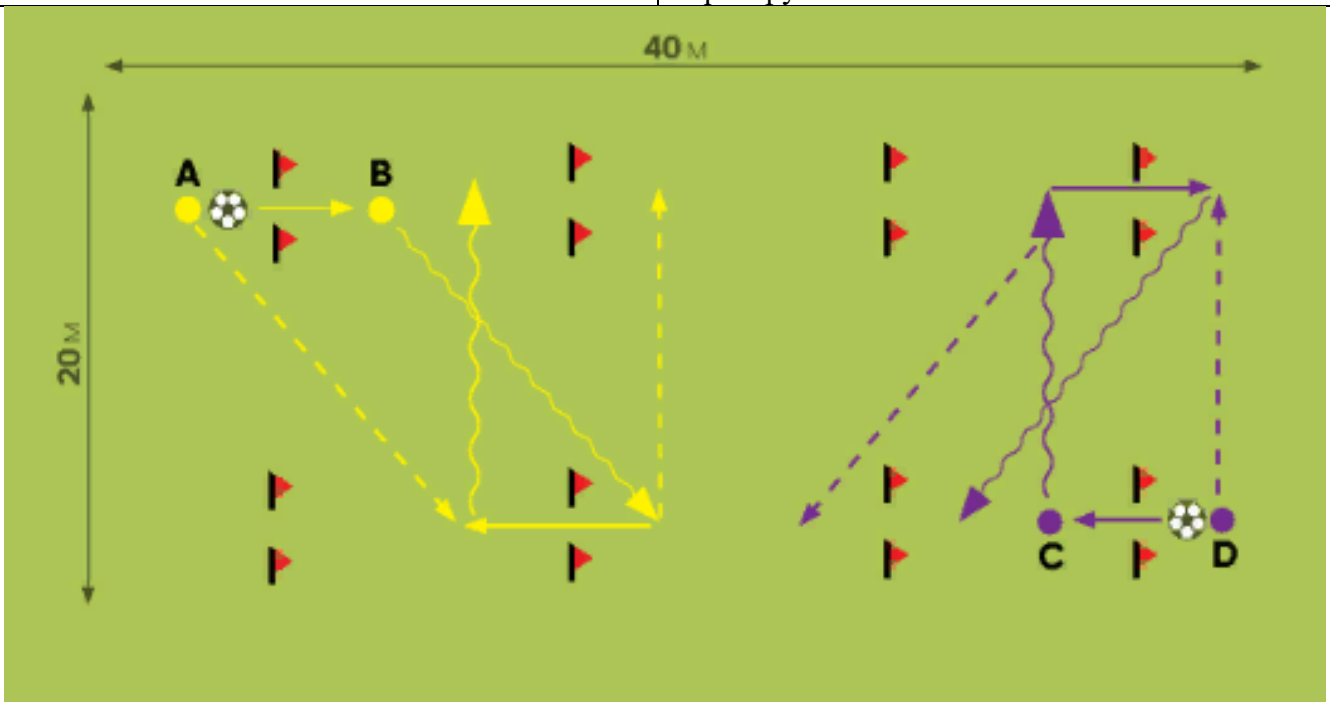
1.4

ОРГАНИЗАЦИЯ:

- На поле расставлены ворота из конусов (стоек)
- Количество ворот зависит от количества игроков
- Игроки делятся на пары

ЗАДАЧА:

Найти свободные ворота и через них сделать передачу партнёру. После — найти другие свободные ворота и сделать через них передачу партнёру



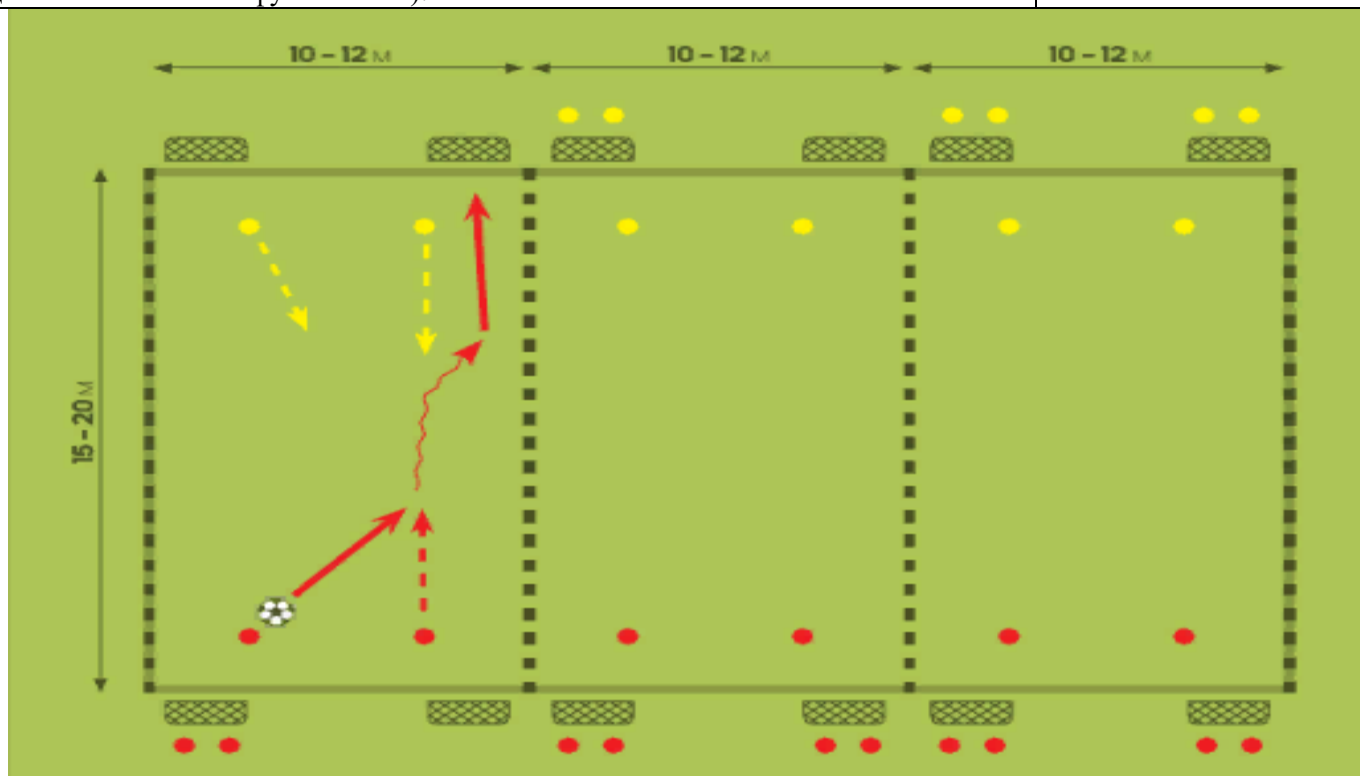
2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — по 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворота 1 X 2



Время одного подхода:
до забитого гола или выхода
мяча
за пределы поля,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
30 сек**

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**
До появления первых
признаков
утомления у игроков.

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:

Высокий уровень
подготовленности:

2 игры подряд + 1 игра –
отдых

(поле с 3 парами)

Средний уровень
подготовленности:

через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень
подготовленности:

через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

Признаки утомления:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий

Начинают «брать
линию» ударом
по мячу

Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить

Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

Признаки полного
восстановления:

Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча

**ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120**

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 2 (2x2x2)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

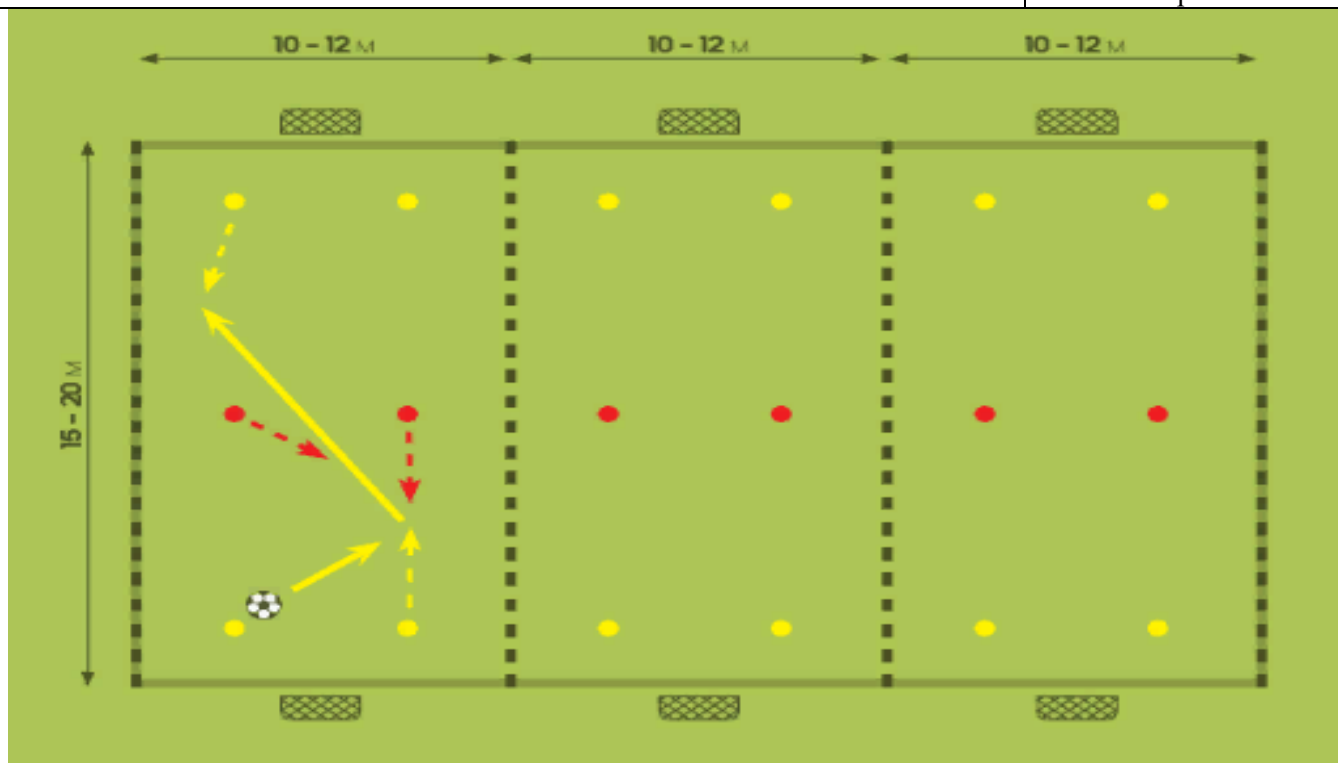
Игра 4×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Расстановка игроков — три линии по 2 игрока. Пара игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом. Пара игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной пары игроков — другой. У обороняющихся — забить гол в один из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.

КОММЕНТАРИИ:

Ворота 1 X 2



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек**
 продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков.
 количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
 до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления:
 Значительно снижают скорость и интенсивность действий
 Начинают «брать линию» ударом по мячу
 Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
 Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:
 Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 X 3 (3x3x3)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6×3, размер поля 15-20 × 20-30 м. Расстановка игроков — три линии по 3 игрока. «Тройка» игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач. При владении мячом не разрешается играть в одно касание.

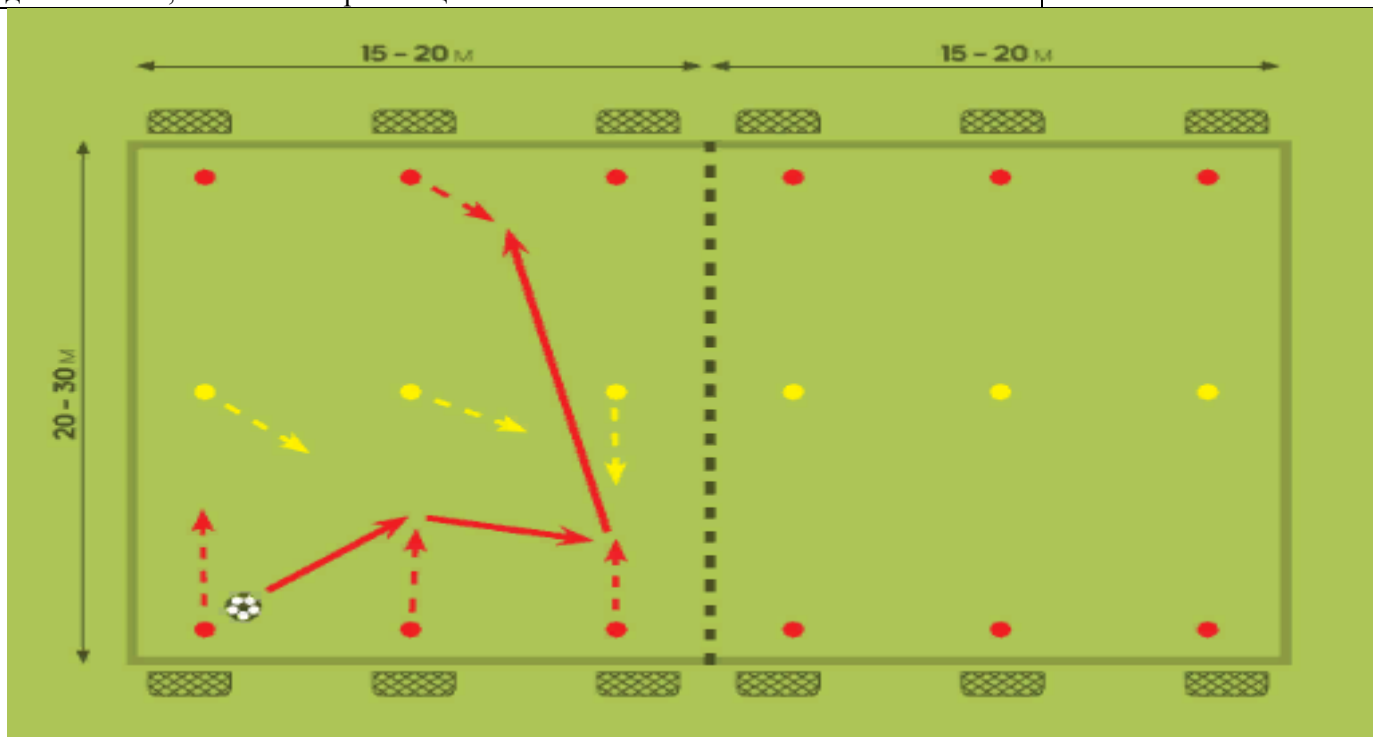
Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом. «Тройка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной тройки обороняющихся — другой забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.

КОММЕНТАРИИ:

Ворота 1 X 2



**ВРЕМЯ ИГРЫ
В ОТБОРЕ
ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ
«ТРОЙКИ» ИГРОКОВ:**
до забитого гола или выхода
мяча за пределы поля,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
30 сек**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**
до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ
СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:**
До появления первых
признаков
утомления у игроков.

Признаки утомления:
Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий
Начинают «брать
линию» ударом
по мячу
Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**Признаки полного
восстановления:**
Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча
**ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120**
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 X 4 (4x4x4)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6×3, размер поля 15-20 × 20-30 м. Расстановка игроков — три линии по 3 игрока. «Тройка» игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач. При владении мячом не разрешается играть в одно касание.

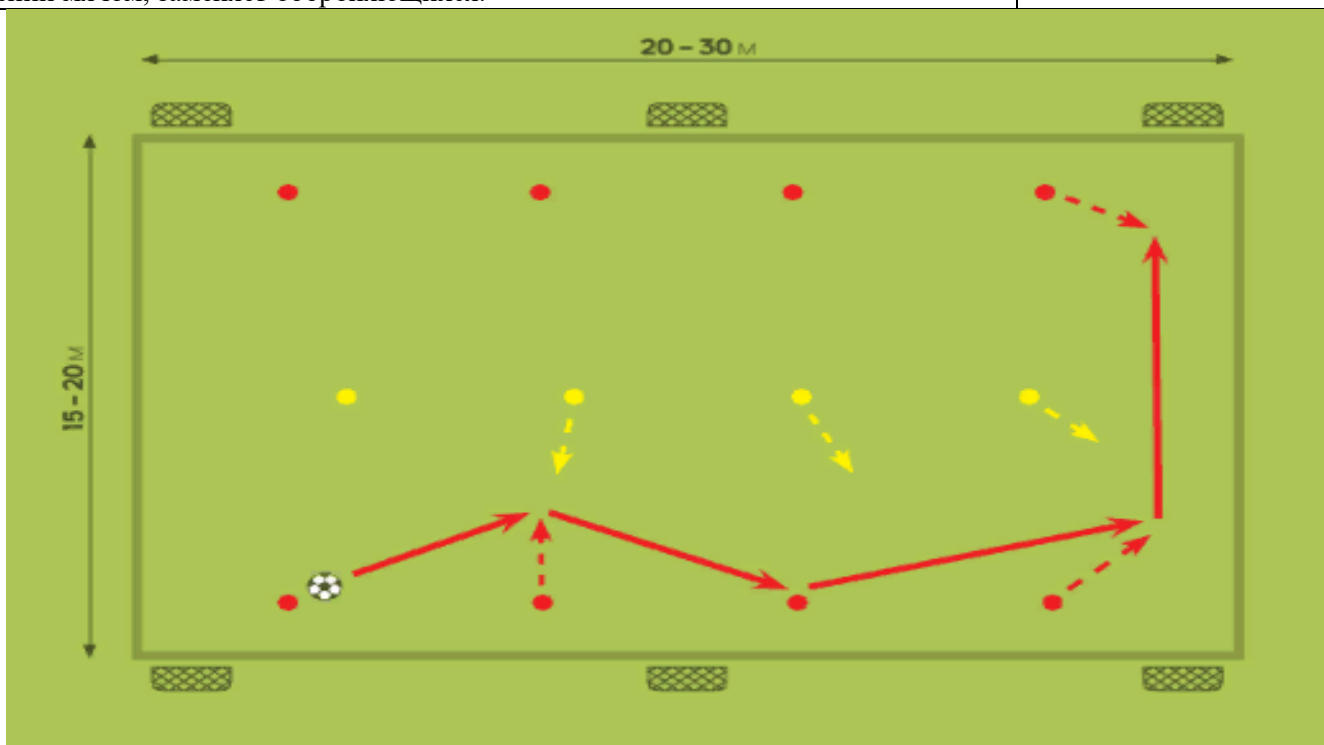
Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом. «Тройка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной четверки обороняющихся к другой — забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.

КОММЕНТАРИИ:

Ворота 1 X 2



**ВРЕМЯ ИГРЫ
В ОТБОРЕ
ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ
«ТРОЙКИ» ИГРОКОВ:**
до забитого гола или выхода
мяча за пределы поля,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
30 сек**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**
до полного
восстановления,
**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ
СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:**
До появления первых
признаков
утомления у игроков.

Признаки утомления:
Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий
Начинают «брать
линию» ударом
по мячу
Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**Признаки полного
восстановления:**
Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча
**ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120**
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 – «ТЕНИСБОЛЬ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 3-5 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Разрешается 1 отскок мяча от земли. Игроки выполняют передачи в два касания: первым — принимают мяч, вторым — выполняют передачу партнёру или удар на половину поля соперников.

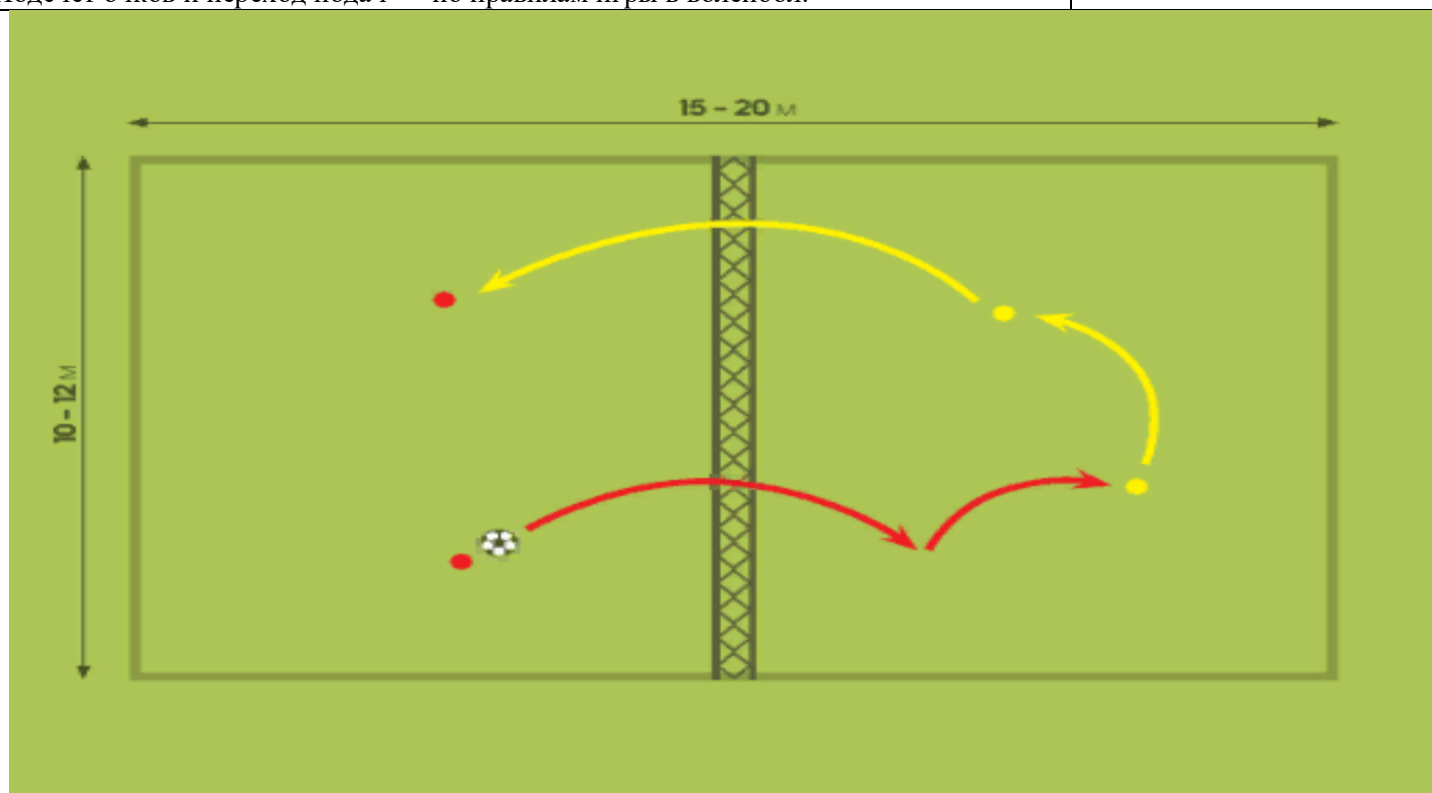
Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.

Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков.

Подсчет очков и переход подач — по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперники не смогли вернуть его обратно



**ВРЕМЯ ИГРЫ
В ОТБОРЕ
ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ
«ТРОЙКИ» ИГРОКОВ:**
до забитого гола или выхода
мяча за пределы поля,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
30 сек**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**
до полного
восстановления,
**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ
СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:**
До появления первых
признаков
утомления у игроков.

Признаки утомления:
Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий
Начинают «брать
линию» ударом
по мячу
Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

Признаки полного
восстановления:
Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча
**ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120**
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

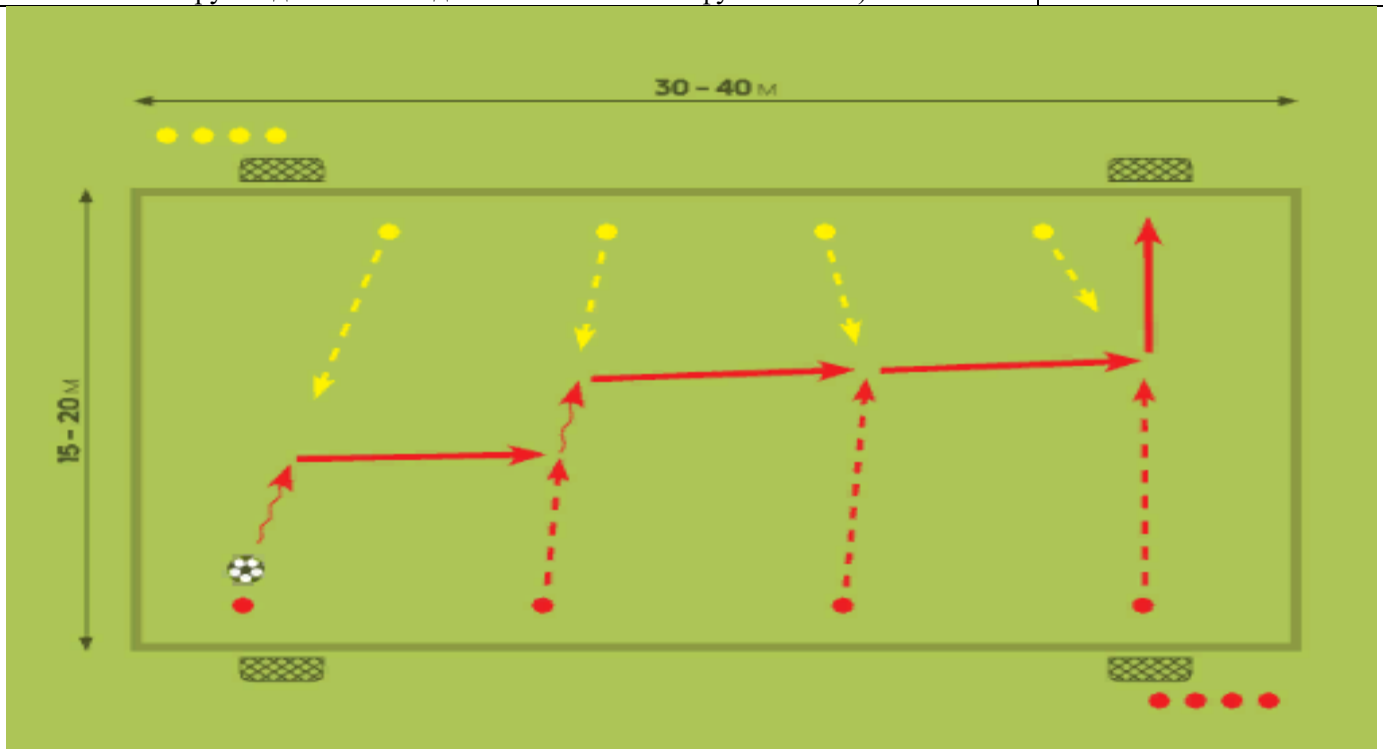
7. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 4 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×4, размер поля 15-20 × 30-40 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков. Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов)

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворота 1 X 2



Время одного подхода:
до забитого гола или выхода
мяча

за пределы поля,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
60 сек**

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления у
игроков.

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:

**Высокий уровень
подготовленности:**
2 игры подряд + 1 игра –
отдых

(поле с 3 четверками)
**Средний уровень и
низкий уровень
подготовленности:**
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Признаки утомления:
Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий
Начинают «брать
линию» ударом
по мячу
Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

Признаки полного
восстановления:
Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча
**ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120**
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

8. СВОБОДНАЯ ИГРА 8 X 8 + 2 ВРАТАРЯ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 1-3-2-3.

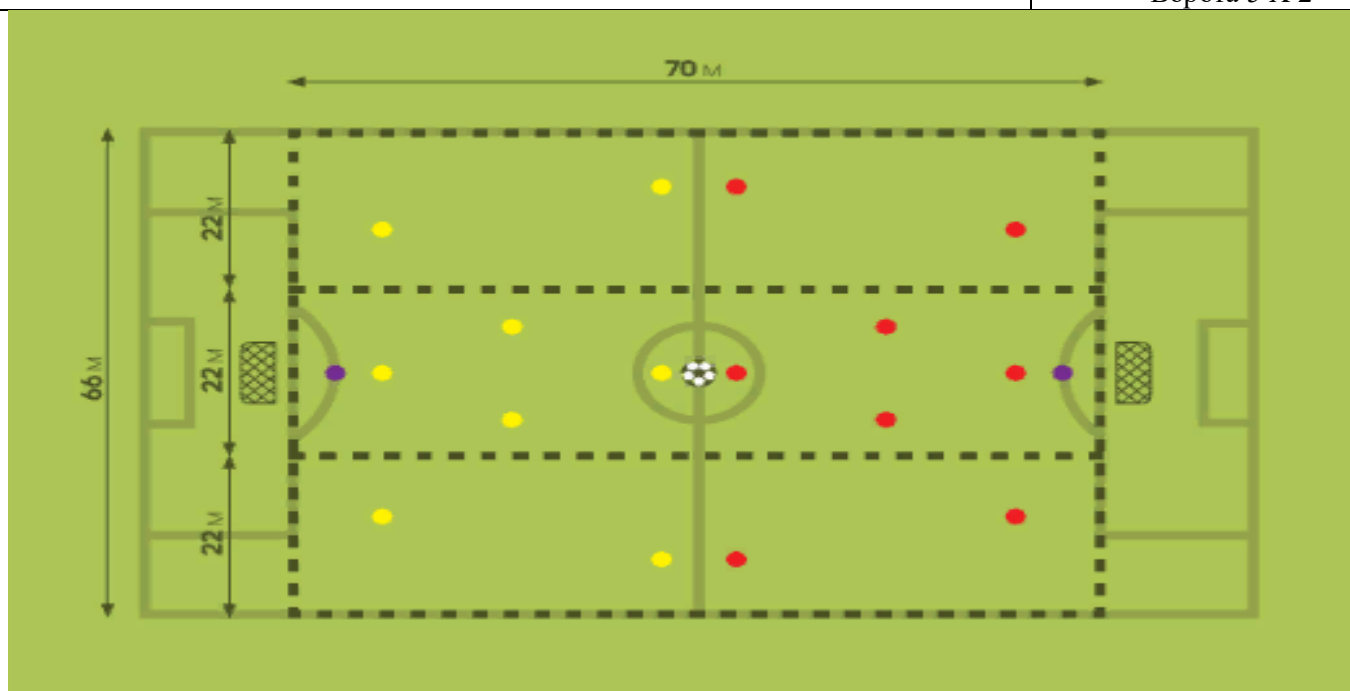
Игрокам атакующей команды разрешается выполнять не более трёх передач в одной зоне. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.

ЗАДАЧА:

забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:

Ворота 5 X 2



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР У КАЖДОЙ КОМАНДЫ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин

Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:
Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 6

ТЕХНИКА УДАР

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Стартовая скорость
Координация и ловкость
Специальная выносливость**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Удар ногой
Отбор мяча
Передача мяча (первый пас)**

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Открывание
Индивидуальные действия в атаке
Индивидуальные действия в обороне**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. УСКОРЕНИЯ 1 X 1 С УДАРОМ ПО ВОРОТАМ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

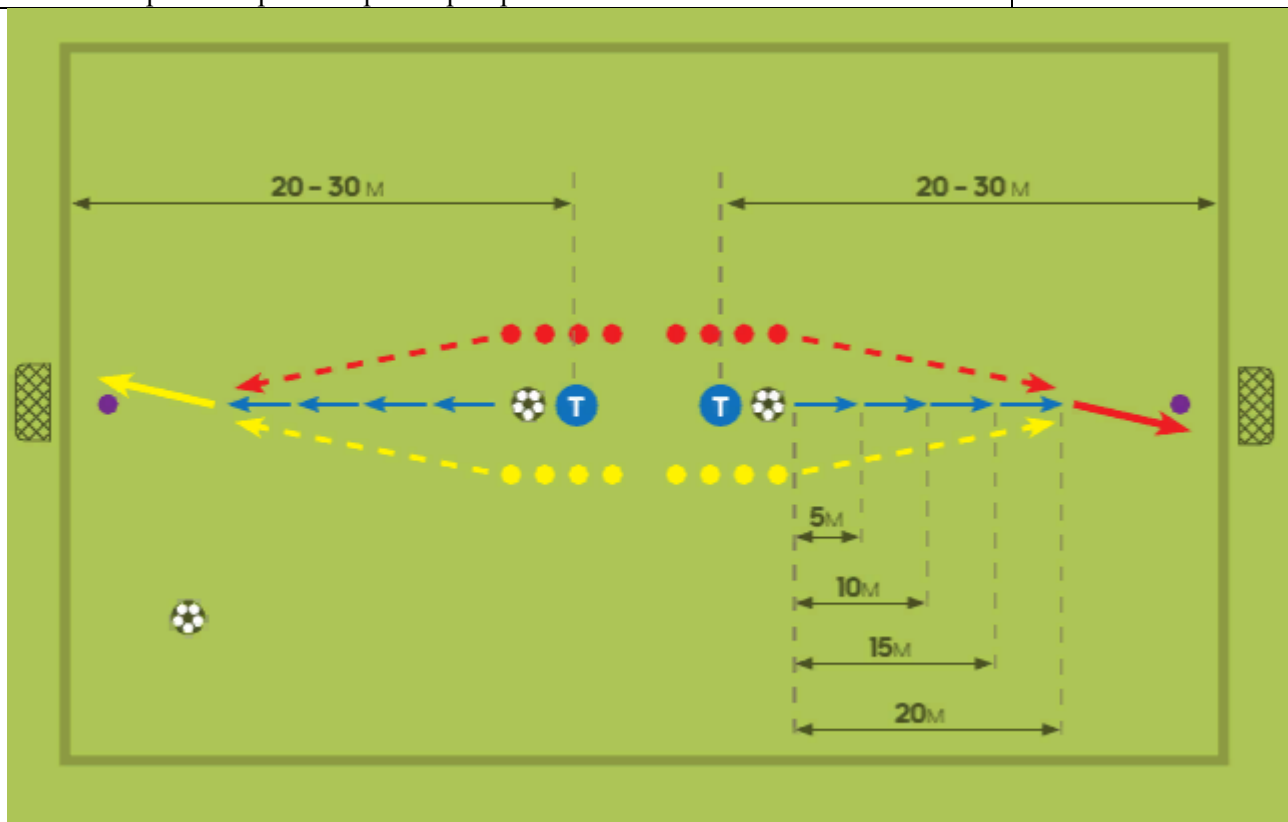
Пары игроков располагаются в 2 колоннах в 20-30 м от ворот. Тренер находится в середине между парами и выполняет передачи мяча вперед каждой паре игроков. Расстояние, на которое выполняется передача, варьируется тренером серийно от 5 м до 20 м. После окончания каждой серии упражнения расстояние увеличивается. Например, 6×5 м, 4×10 м, 2×15 м, 1×20 м. Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков. Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 ворота. В воротах играют вратари.

ЗАДАЧА:

Выиграть единоборство у соперника и забить мяч в ворота

КОММЕНТАРИИ:

Ворота 5 X 2



МАКСИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
(5 М, 10 М, 15 М, 20 М):

4

По 1-ой на каждую
дистанцию

ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
4 минут**

КОЛИЧЕСТВО
ПОВТОРОВ В ОДНОЙ
СЕРИИ:
ДО 5

Признаки утомления:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность
действий
Начинают «брать
линию» ударом
по мячу
Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

Признаки полного
восстановления:

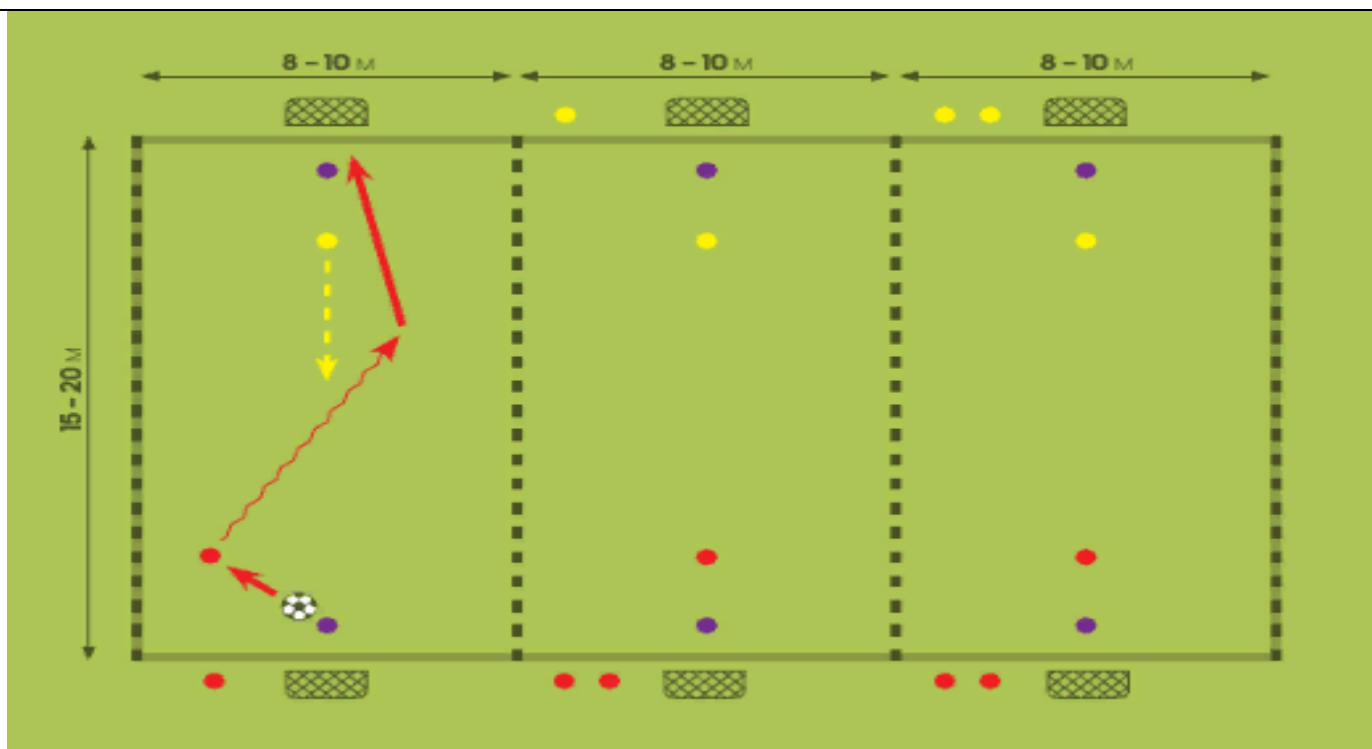
Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте
или ходит без мяча ЧСС
(пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

		УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ	
--	--	--	--

2. ИГРА 1 X 1 В ДВОЕ ВОРОТ	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 1×1, размер поля 15-20 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков. Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника</p> <p>КОММЕНТАРИИ: Ворота 1 X 2 2x3, 5x2</p>

<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 20 сек ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков устомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	--	--	---

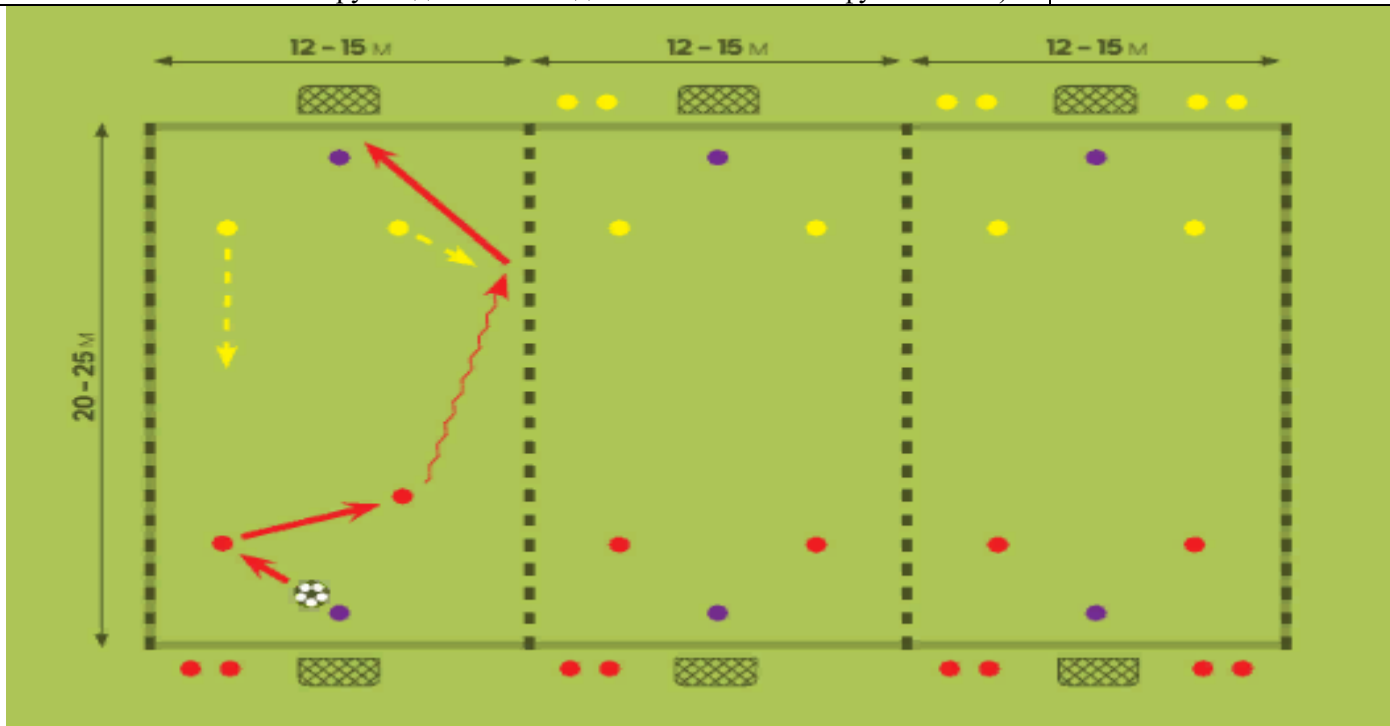
<p>3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 x 1 + 2 ВРАТАРЯ В ДВОЕ ВОРОТ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 1×1, размер поля 15-20 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков. Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника КОММЕНТАРИИ: Ворота 3X2, 5x2</p>



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 20 сек</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков устомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	--	---

<p>4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 + 2 ВРАТАРЯ В ДВОЕ ВОРОТ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 1×1, размер поля 20-25 × 12-15 м.. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков. Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника</p> <p>КОММЕНТАРИИ: Ворота 3X2, 5x2</p>

снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков устомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	--	---

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 3 + 2 ВРАТАРЯ В ДВОЕ ВОРОТ

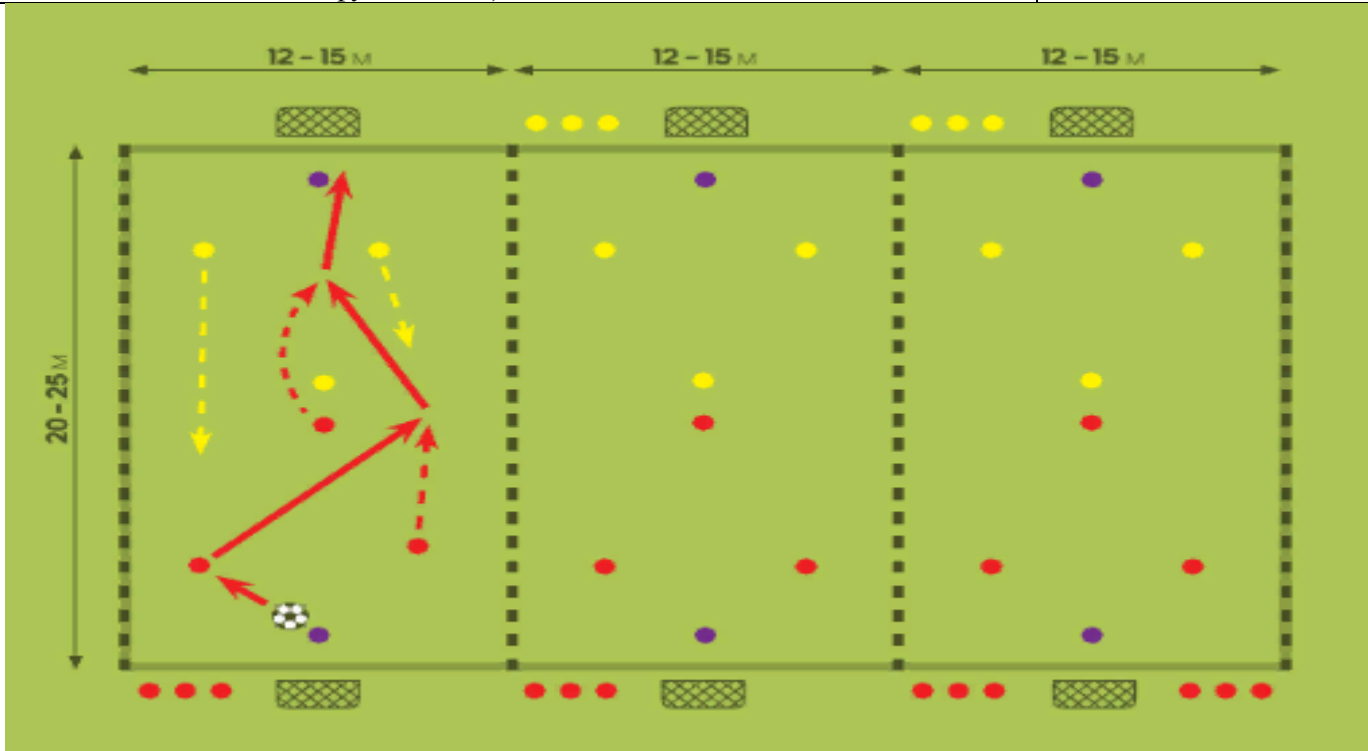
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3x3 + 2 вратаря, размер поля 30-35 x 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Вратари поочередно начинают атаки. В случае недостаточного количества вратарей в воротах могут играть полевые игроки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры упражнения пара игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «троек» игроков. Чем больше «троек» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворота 3X2, 5x2

получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).



Время одного подхода:
до забитого гола или выхода
мяча
за пределы поля,
**НО НЕ БОЛЬШЕ
45 секунд**
**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**
До появления первых
признаков
устомления у игроков.

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:
Высокий уровень
подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра –
отдых
(поле с 3 тройками)
Средний уровень и
Низкий уровень
подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 тройками)

Признаки утомления:
Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий
Начинают «брать
линию» ударом
по мячу
Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения
**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

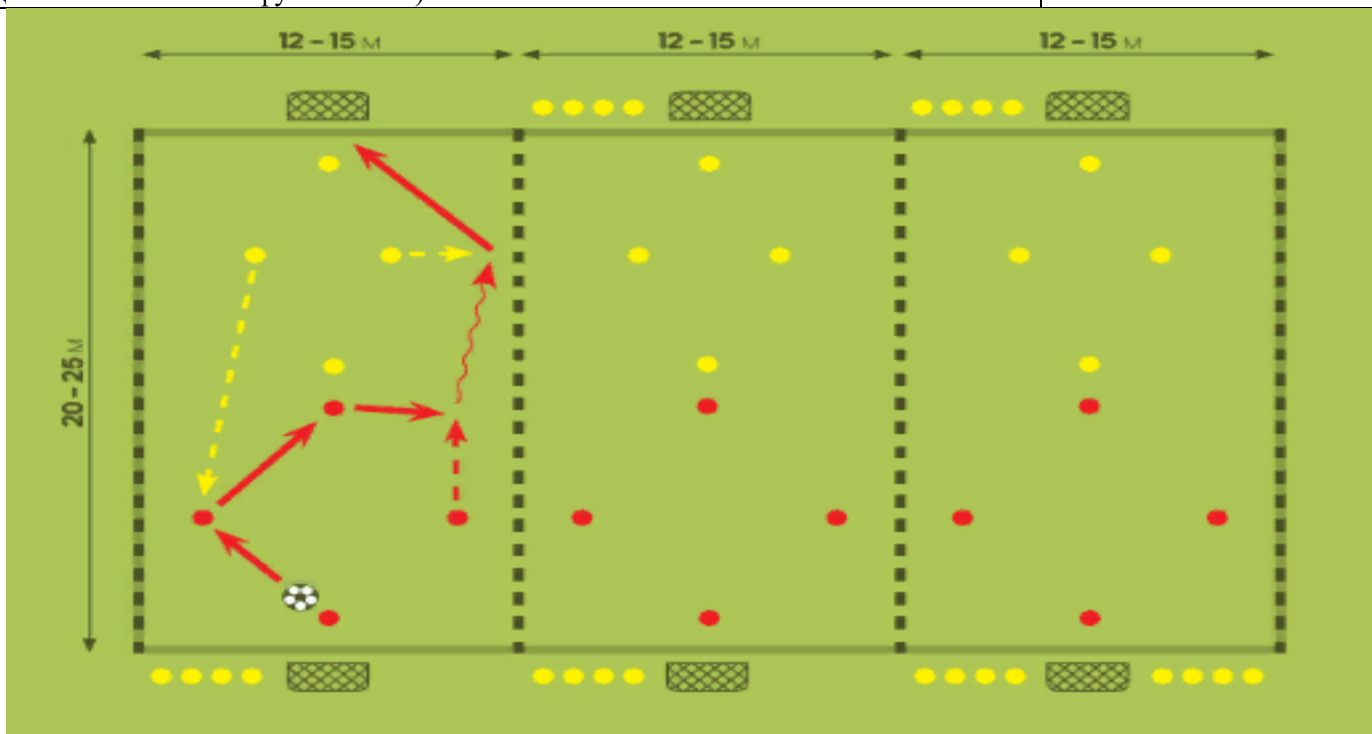
Признаки полного
восстановления:
Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 + В ДВОЕ ВОРОТ БЕЗ ВРАТРАЕЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:
Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Команды поочередно начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры упражнения «четвёрка» игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков. Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника
КОММЕНТАРИИ:
Ворота 3X2, 5x2

паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков устомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами) Средний уровень и Низкий уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «бросать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	--	--	---

6. СВОБОДНАЯ ИГРА 8 X 8 + ДВА ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 1-3-2-3.

Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.

Гол, забитый ударом из-за пределов штрафной площади, засчитывается за три очка

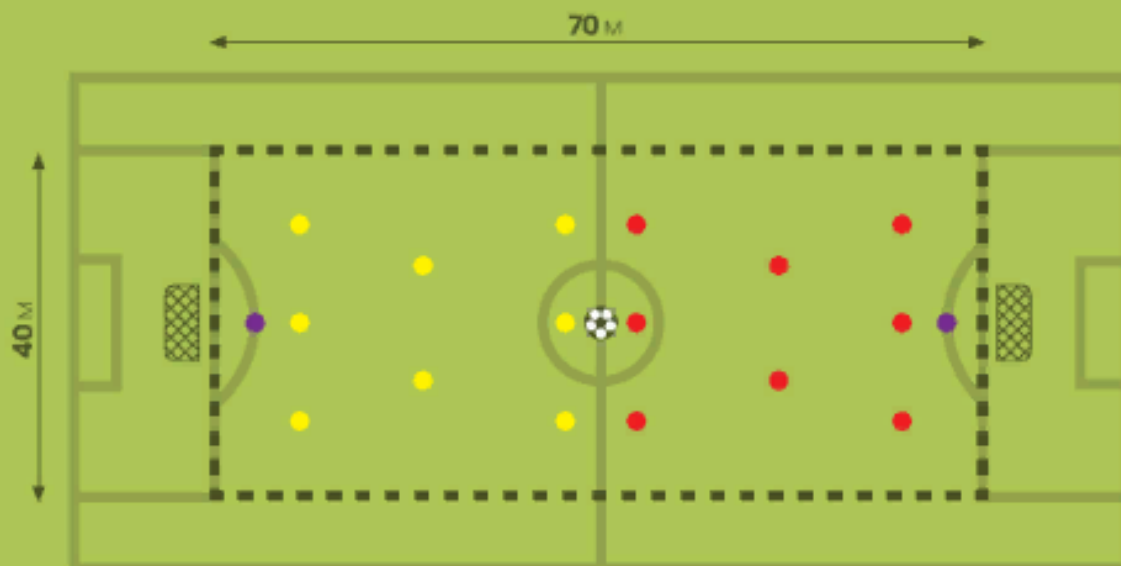
ЗАДАЧА:

забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:

Ворота 5 X 2

Положение «вне игры»
фиксируются



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:</p> <p>до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:</p> <p>Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	---	---

БЛОК 7

ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Стартовая скорость
Координация и ловкость
Общая выносливость**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Удар головой
Остановка мяча головой
Передача мяча головой**

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Открывание
Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1 x 1
Групповые взаимодействия в атаке в парах**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1 УДАР ГОЛОВОЙ, СТОЯ НА МЕСТЕ

ШАГ 1. Туловище отклоняется назад

Положение рук при подготовке к удару: перед собой согнуты в локтях



ШАГ 2. Туловище наклоняется вперед, и по мячу ударяют с силой, используя мышцы туловища, ног и шеи

В момент удара руки резко отводятся назад



КОММЕНТАРИИ:

- Удар по мячу производится лбом (фронтальной частью)
- Ноги находятся в положении равновесия

Индивидуальное упражнение (игрок сам себе набрасывает мяч)

+ ВАРИАЦИЯ

Игра в парах: один набрасывает, второй принимает, после 10-14 повторений меняются местами

2 УДАР ГОЛОВОЙ В ПРЫЖКЕ



ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Индивидуальное упражнение (игрок сам себе набрасывает мяч)
- Для прыжка можно использовать одну ногу или обе. (Обычно задействована всё-таки одна нога)
- Руки используются, чтобы придать импульс прыжку
- В момент удара руки резко отводятся назад, чтобы придать удару большую силу

+ ВАРИАЦИЯ

Игра в парах: один набрасывает, второй принимает, после 10-14 повторений меняются местами

КОММЕНТАРИИ:

- Надо самим бежать к мячу, а не ждать, когда он опустится на голову
- В этом упражнении исключительно важно координировать момент прыжка и принятие мяча

3 УДАР ГОЛОВОЙ НА БЕГУ В ПРЫЖКЕ



ОРГАНИЗАЦИЯ:

- Индивидуальное упражнение (игрок сам себе набрасывает мяч)
- Обычно используется в нападающих действиях
- Игрок сам набрасывает и принимает мяч
- Выполняется прыжок с одной ноги
- Движением шеи в ударе задается желаемое направление движения мяча
- Удар приходится в центр мяча или на его верхнюю часть

+ ВАРИАЦИЯ

Игра в парах: один набрасывает, второй принимает, после 10-14 повторений меняются местами

КОММЕНТАРИИ:

- Надо самим бежать к мячу, а не ждать, когда он опустится на голову
- Надо бить выше средней линии мяча. Так мы не дадим ему подняться и выполним резаный удар, который вратарю будет трудно остановить

4

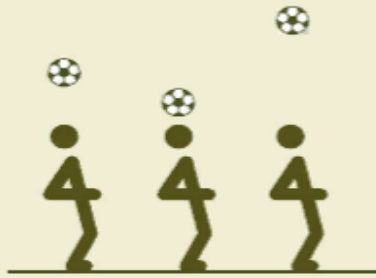
СЕРИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УДАРА ГОЛОВОЙ

КОММЕНТАРИИ:

- Не надо закрывать глаза во время удара по мячу
- Ноги должны находиться в позиции равновесия

4.1**ОРГАНИЗАЦИЯ
УПРАЖНЕНИЯ:**

Каждый игрок индивидуально играет головой, поднимая мяч на разную высоту

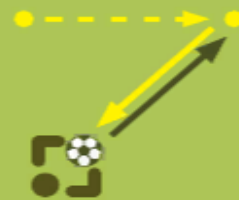
**4.2****ОРГАНИЗАЦИЯ
УПРАЖНЕНИЯ:**

Игроки по очереди играют головой, перемещаясь по полю

КОММЕНТАРИИ:
Надо самим бежать к мячу, а не ждать, когда он опустится на голову

**4.3****ОРГАНИЗАЦИЯ
УПРАЖНЕНИЯ:**

Игрок посылает мяч в разные стороны, чтобы партнёр возвращал его, используя голову

**4.5****ОРГАНИЗАЦИЯ
УПРАЖНЕНИЯ:**

Игроки выстраиваются в две противостоящие шеренги и начинают игру головой. Первый раз игрок просто принимает (обрабатывает) мяч головой и даёт ему снова опуститься, а вторым ударом передаёт мяч в другую шеренгу. После удара становится в конец своей шеренги. И так до конца каждой шеренги

**4.6****ОРГАНИЗАЦИЯ
УПРАЖНЕНИЯ:**

Игроки выстраиваются в две противостоящие шеренги и начинают игру головой как в предыдущем упражнении. Игрок после удара по мячу головой встаёт в шеренгу напротив



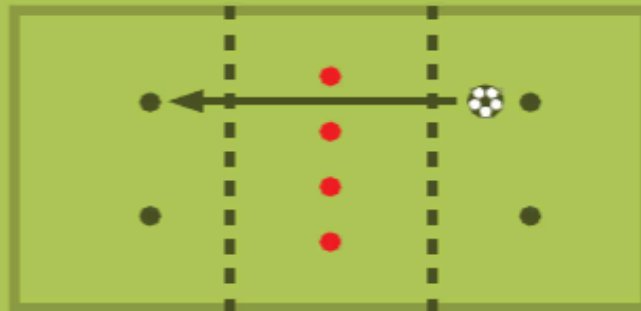
4.7

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:
 Две команды, разделённые сеткой, играют в волейбол головами

Высота сетки — на уровне вытянутой руки игрока

**4.8****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

Четверо игроков делают передачи головой. Мяч проходит над зоной, где другие четверо игроков пытаются перехватить его (также головой). Если им это удаётся, игроки меняются позициями

**4.9****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

Несколько игроков делают друг другу передачи головой, не допуская, чтобы мяч достался игроку в центре. После каждых 5 или 6 ударов можно остановить мяч головой и начать заново. Если игрок в центре сумел перехватить мяч или тот коснулся земли, игрок в центре меняется местом с упустившим

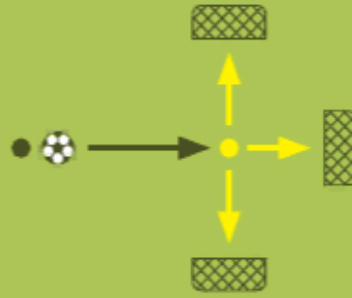
**4.10****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

Несколько игроков выстраиваются в ряд и играют головой. Выполнив удар, они перемещаются в конец ряда и постепенно продвигаются вперед



4.11**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

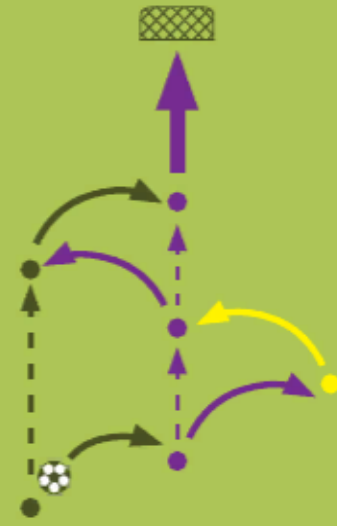
Игрок посылает мяч, а его товарищ пытается забить гол головой в маленькие ворота или попасть в барьеры или конусы

**4.12****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

Два игрока головой возвращают мяч, брошенный третьим, преодолевая сопротивление двух соперников

**4.13****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

Три игрока передают друг другу мяч головой, постепенно продвигаясь к воротам и забивая гол

**4.14****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

Играют две команды, ворота поставлены близко друг к другу. Один из игроков делает пас рукой, чтобы его товарищи забиили в противоположные ворота. Другая команда защищает свои ворота

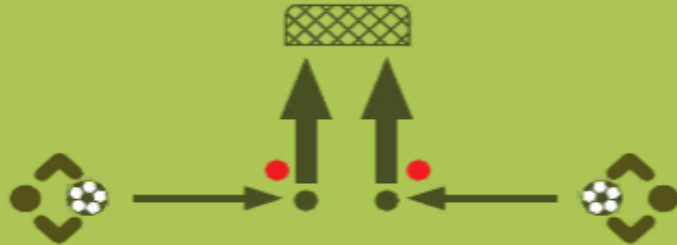
**4.15****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

Два игрока по очереди делают передачи в центр, чтобы их товарищ головой бил по воротам. В промежутке между ударами по воротам игрок оббегает конус, установленный на границе зоны пенальти

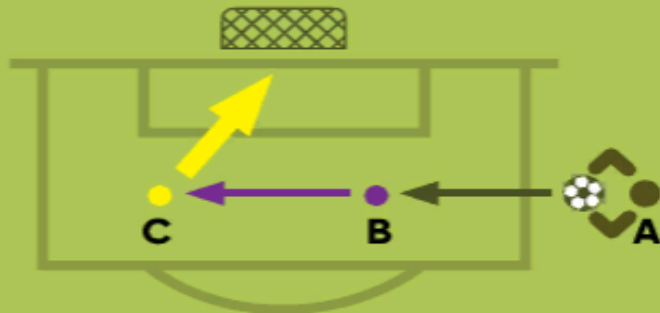


4.16**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

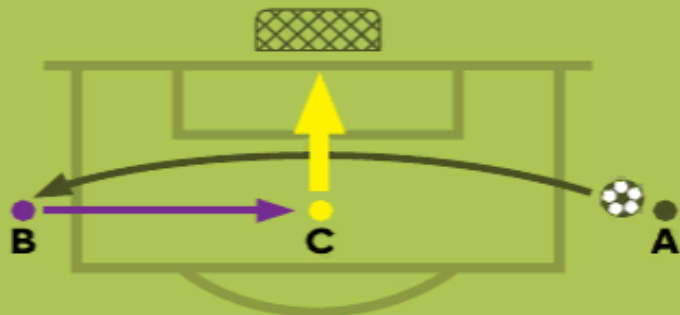
Два игрока делают передачи в центр, чтобы двое других выполняли удар по воротам, преодолевая сопротивление двух соперников

**4.17****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

Игрок А делает передачу руками в центр игроку В, который посылает мяч головой игроку С, чтобы тот ударил по воротам

**4.18****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

Игрок А делает передачу ногой игроку В, тот посылает мяч головой игроку С, С головой бьет по воротам

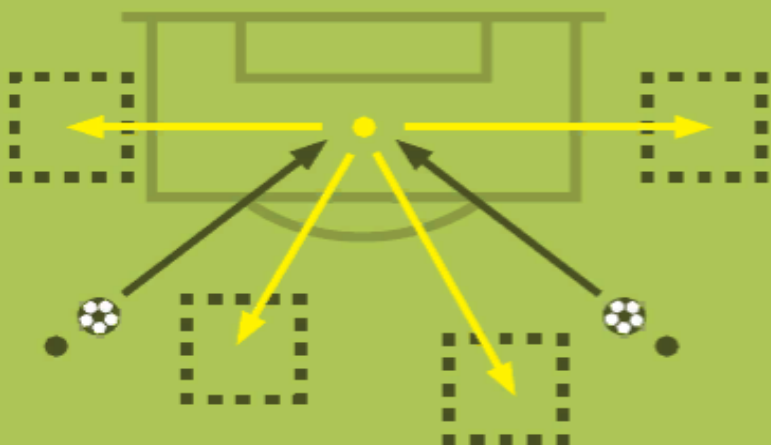


4.19**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

Игроки разбиваются по парам и соревнуются в беге к центру поля от границы зоны пенальти (с дуги), передавая друг другу мяч головой. Если мяч падает, они возвращаются к началу

**4.20****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

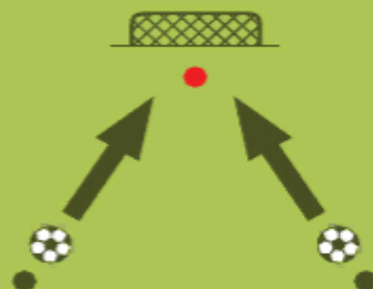
Два игрока делают передачи ногой в центр, чтобы третий с помощью головы направлял мяч в определенные зоны. Очки начисляются в зависимости от того, куда упадет мяч

**4.21****ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

Двое игроков высоко бьют по воротам, а третий пытается головой остановить гол. Очко начисляется за каждый остановленный мяч

КОММЕНТАРИИ:

Мяч подаётся высоко, под перекладину



5

УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

ЧАСТЬ
1

ОРГАНИЗАЦИЯ:
Мяч подвешивается на таком уровне, чтобы игрок стоя касался кончиком носа центра мяча



Лучший способ технически отработать удар головой — это использовать мяч, подвешенный на веревке сверху. Таким образом, можно выполнять огромное количество упражнений, и прогресс в технике будет очевидным

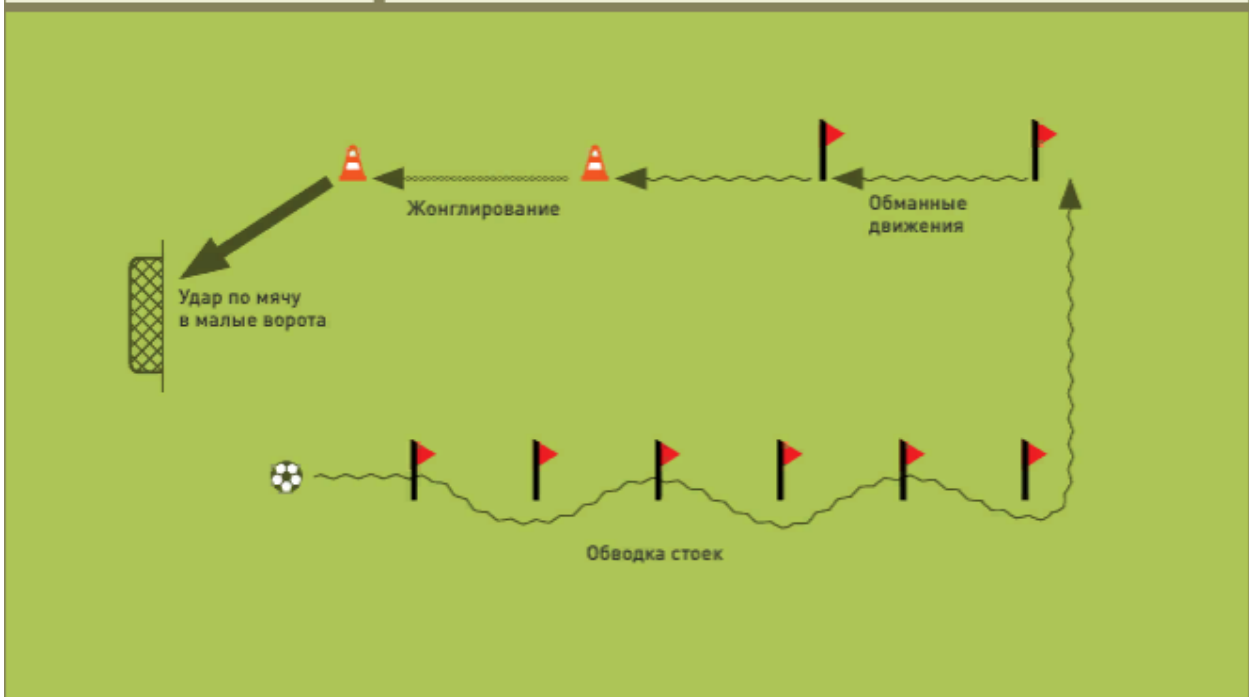
5.1 индивидуальная	5.2 С ПАРТНЁРОМ	5.3 С ПАРТНЁРОМ
<p>Удар головой по мячу</p> <p>ВАРИАНТЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Остановка мяча руками • Остановка мяча головой • Серия ударов без остановки 	<p>Игроки по очереди совершают серию ударов по мячу</p> <p>ШАГ 1. Игрок А: 3-5 ударов по мячу</p>  <p>ШАГ 2. 1 свободный ход мяча, партнёры меняются</p> <p>ШАГ 3. Игрок В: 3-5 ударов по мячу</p> 	<p>ОДНОВРЕМЕННО:</p>  <p>Игрок А: удары по мячу</p> <p>Игрок В жонглирует (головой, бедром, подъемом)</p>










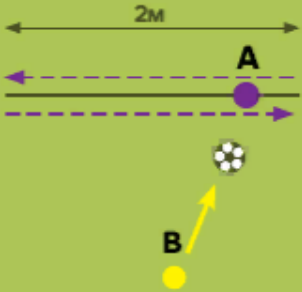
3

ТЕХНИЧЕСКИЙ СЛАЛОМ

ОБОРУДОВАНИЕ:
Стойки, конусы, ворота, мячи

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:
Игроки перемещаются друг за другом



7	УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ	ЧАСТЬ 2	ОРГАНИЗАЦИЯ: Мяч подвешивается на таком уровне, чтобы игрок стоя касался кончиком носа центра мяча 	
7.1	индивидуальная	7.2	индивидуальная	
Удары головой в разных направлениях	Между ударами останавливать мяч ГОЛОВОЙ	ШАГ 1. Серия прямых ударов	ШАГ 2. Серия ударов головой в разных направлениях	останавливать мяч РУКАМИ
				
Серии ударов в разных направлениях: 1) прямо 2) вправо 3) прямо 4) влево		Остановки между сериями — руками 		
7.4	С ПАРТНЁРОМ	7.5	С ПАРТНЁРОМ	
ШАГ 1. Игрок А: серия ударов в разных направлениях:	ШАГ 2. 1 свободный ход мяча, партнёры меняются	ШАГ 3. Игрок В: серия ударов в разных направлениях:	Игрок А движется приставным шагом вдоль линии длиной 2 м. Игрок В бьёт по подвешенному мячу точно в сторону А	
1) прямо 2) вправо 3) прямо 4) влево 		1) прямо 2) вправо 3) прямо 4) влево 	 Через 10 передач игроки меняются местами	

8

УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

 ЧАСТЬ
3
ОРГАНИЗАЦИЯ:
 Мяч подвешивается
 на таком уровне,
 чтобы игрок стоя
 мог достать его
 согнутыми руками

УДАРЫ БЕЗ РАЗБЕГА В ПРЫЖКЕ С ОБЕИХ НОГ

8.1

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

ОПИСАНИЕ:

Удар головой по мячу
в прыжке с обеих ног

ВАРИАНТЫ:

- Остановка мяча руками
- Остановка мяча головой в прыжке
- Серия ударов без остановки



8.2

С ПАРТНЁРОМ

Игроки по очереди совершают серию ударов головой по мячу
в прыжке с обеих ног

ШАГ
1.

Игрок А:
3-5 ударов по
мячу

**ШАГ**
2.**1**

свободный
ход мяча,
партнёры
меняются

ШАГ
3.

Игрок В:
3-5 ударов по
мячу












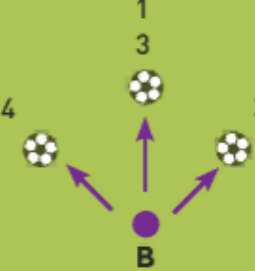



8.3

С ПАРТНЁРОМ

Игрок А:
серия ударов головой по мячу
в прыжке с обеих ног без
остановки

Игрок В
стоит под мячом, не
предпринимая активных
действий



9 УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ		ЧАСТЬ 4		ОРГАНИЗАЦИЯ: Мяч подвешивается на таком уровне, чтобы игрок стоя мог достать его согнутыми руками			
УДАРЫ БЕЗ РАЗБЕГА В ПРЫЖКЕ С ОБЕИХ НОГ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ							
9.1 индивидуальная		9.2 индивидуальная					
ШАГ 1. Прыжок с обеих ног и удар головой с разворотом корпуса	ШАГ 2. Остановка головой в прыжке	ШАГ 1. Прыжок с обеих ног и удар головой	ШАГ 2. Удар в прыжке с разворотом корпуса	ШАГ 3. Остановка руками			
							
9.3 индивидуальная		9.4 с ПАРТНЁРОМ					
Серии ударов в разных направлениях: 1) прямо 2) вправо 3) влево 4) влево		Остановки между сериями — руками		ШАГ 1. Игрок А: серия ударов в разных направлениях: 1) прямо 2) вправо 3) влево 4) влево	ШАГ 2. свободный ход мяча, партнёры меняются	ШАГ 3. Игрок В: серия ударов в разных направлениях: 1) прямо 2) вправо 3) влево 4) влево	
							
9.5		с ПАРТНЁРОМ					
ШАГ 1. Игрок А бьёт по мячу вперед и в стороны	ШАГ 2. А бежит по направлению к воротам, В набрасывает А мяч	ШАГ 3. Игрок А забивает головой мяч в ворота					
							

10

УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ

ЧАСТЬ
5
ОРГАНИЗАЦИЯ:
 Мяч подвешивается на таком уровне, чтобы игрок стоя мог достать его вытянутыми руками

**УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПРЯМО С КОРОТКОГО
РАЗБЕГА В ПРЫЖКЕ С ОДНОЙ НОГИ**
10.1

индивидуальная

Удар головой по мячу в прыжке с разбега с одной ноги



Варианты:

- между ударами остановка руками
- мяч не останавливать, снова разбежаться и удар

10.2

индивидуальная

ШАГ 1.

Разбег, прыжок с одной ноги и удар головой

ШАГ 2.

Обежать мяч и повторить с другой стороны

Между шагом 1 и шагом 2 — одно свободное движение мяча

**10.3**

индивидуальная

ШАГ 1.

Разбег, прыжок с одной ноги и удар головой

ШАГ 2.

Обежать мяч и повторить с другой стороны

Между шагом 1 и шагом 2 — одно свободное движение мяча

После 3-4 повторов партнёры меняются

**В**

Игрок В жонглирует во время отдыха

II УДАРЫ ГОЛОВОЙ ПО ПОДВЕШЕННОМУ МЯЧУ		ЧАСТЬ 6	ОРГАНИЗАЦИЯ: Мяч подвешивается на таком уровне, чтобы игрок стоя мог достать его вытянутыми руками	
УДАРЫ ГОЛОВОЙ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ С КОРОТКОГО РАЗБЕГА В ПРЫЖКЕ С ОДНОЙ НОГИ				
II.1 индивидуальная		II.2 индивидуальная		
ШАГ 1. Прыжок с короткого разбега с одной ноги и удар головой с поворотом корпуса в стороны	ШАГ 2. Остановка руками	Серия ударов после короткого разбега в прыжке с одной ноги в разных направлениях:	Остановки мяча между сериями — руками	
		последовательность: 1) прямо 2) вправо 3) прямо 4) влево		
II.3 индивидуальная		II.3 индивидуальная		
ШАГ 1. Разбег, прыжок с одной ноги и удар головой прямо	ШАГ 2. Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону	ШАГ 3. Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону		
II.4 С ПАРТНЁРОМ		II.4 С ПАРТНЁРОМ		
ШАГ 1. Разбег, прыжок с одной ноги и удар головой прямо	ШАГ 2. Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону	ШАГ 3. Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону		
В				
после 3-4 повторов партнеры меняются				
II.5 С ПАРТНЁРОМ		II.5 С ПАРТНЁРОМ		
ШАГ 1. Разбег, прыжок с одной ноги и удар головой прямо	ШАГ 2. Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону	ШАГ 3. Пробег вперёд, развернуться, разбег, прыжок с одной ноги и удар головой в сторону		
Игрок В стоит под мячом и играет роль полуактивного партнёра				

12

12.1

ШАГ 1.



ШАГ 2.



ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игрок с мячом поднимает его к голове, отводит верхнюю часть туловища назад и ударом головой выбивает мяч у себя из рук так, чтобы попасть мячом в конус

КОММЕНТАРИИ:

- При ударах головой одна нога становится позади другой, голова ровно, взгляд — на мяче
- Голова не отводится слишком далеко назад
- Удар по мячу резким движением серединой лба
- Мяч посылается вниз, чтобы попасть в конус
- За каждое попадание начисляется очко

12.2

ОРГАНИЗАЦИЯ:

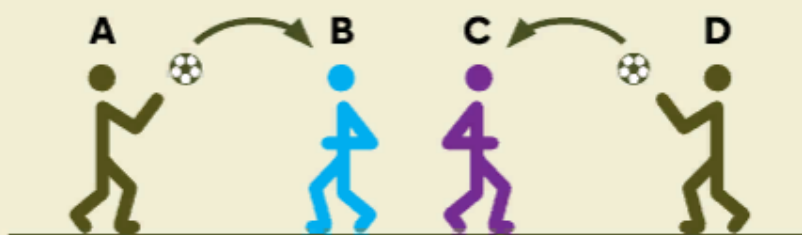
- Размер поля — 10×10м

КОММЕНТАРИИ:

- Игроки в центре должны работать на полной скорости и сосредоточиться на качественных действиях
- За каждую точную передачу головой в руки ассистенту — очко.
- Может проводиться соревнование: кто больше выполнит точных передач головой за минуту или кто первым выполнит 20 точных передач головой

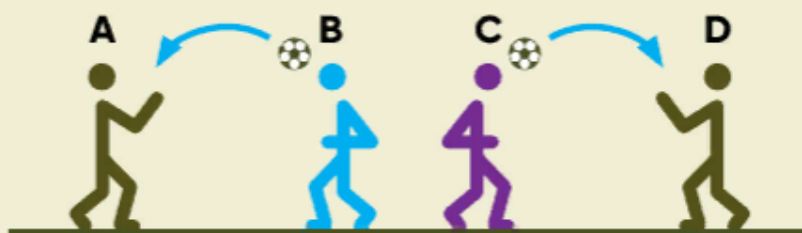
ШАГ 1.

Ассистенты А и D посылают мячи руками по навесной траектории



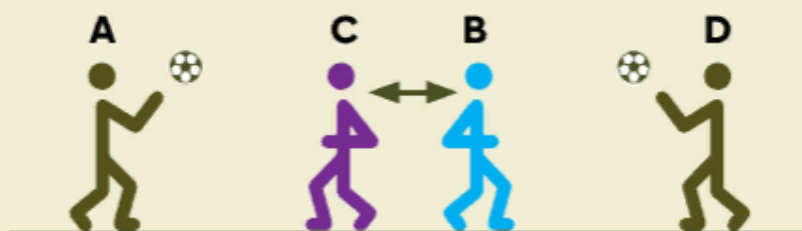
ШАГ 2.

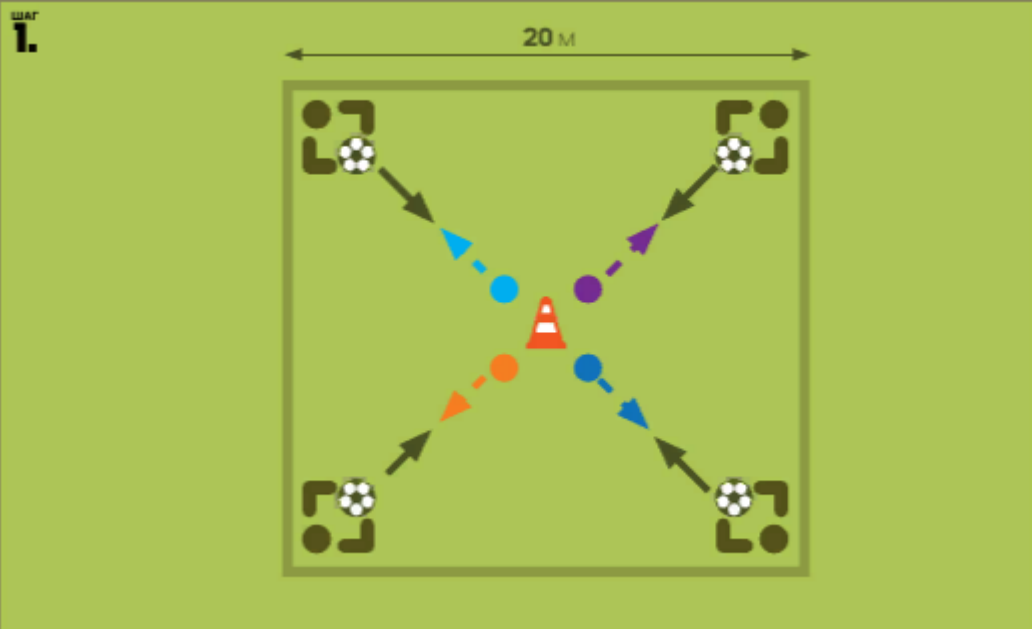
Игроки В и С возвращают мяч обратно головой



ШАГ 3.

Игроки В и С разворачиваются на 180° для того, чтобы получить и вернуть мяч от второго ассистента





Комментарии:
 для поддержания
 интенсивности у
 ассистентов должны
 быть дополнительные
 мячи;
 За каждую точную
 передачу игрок получает
 очко;

Время одного подхода
3 минуты

13

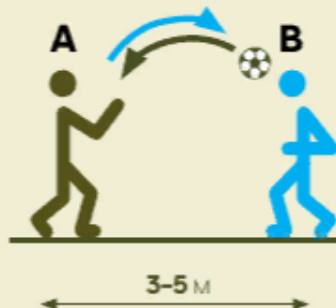
КОММЕНТАРИИ:

- Игроки должны передавать мяч лбом
- В момент удара не закрывать глаза
- Увеличивая длину передачи на 3–10 м добиваться выполнения ударов головой с «оттяжкой»

13.1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В 3–5 м друг от друга, игрок А набрасывает мяч руками игроку В, игрок В отправляет мяч ударом головы.



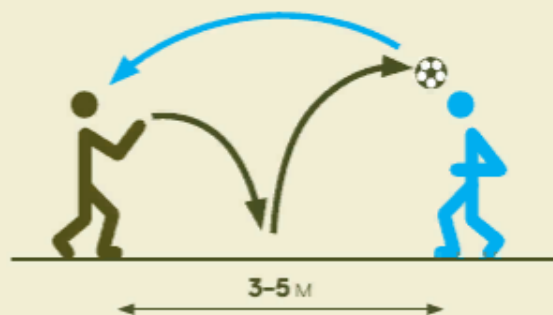
ВАРИАНТ:

Удар головой в прыжке



ВАРИАНТ:

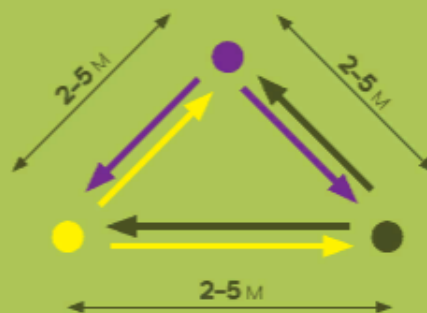
После отскока мяча от земли



13.2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Передачи головой в парах и тройках на расстоянии 2–5 м. Расстояние между игроками периодически менять.



13.3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В тройке передачи головой: первый второму, второй назад (через себя) третьему. То же в другую сторону. Среднего через определенное время подменять.



13.4

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В парах, передачи головой на два удара, первый подготовительный для передачи).

ВАРИАНТ:

Передача головой после жонглирования (3-4 раза).



13.5

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В парах, один сидит. Передача головой сидя после броска рукой.

ВАРИАНТ:

Две передачи из положения сидя, две — из положения стоя или в прыжке.



КОММЕНТАРИИ:

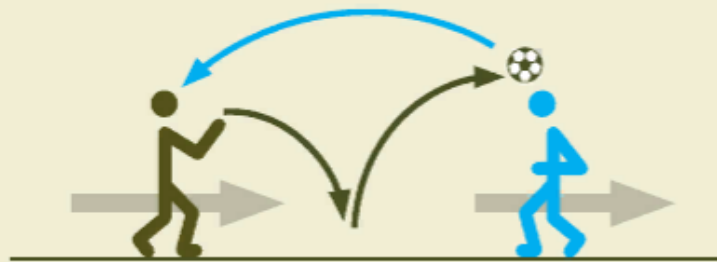
- Игроки выполняют упражнение в парах по всей ширине поля и после каждого упражнения меняются местами.
- Скорость бега можно повышать, чтобы развивать специальную выносливость.
- Важна точность передач

14.1**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

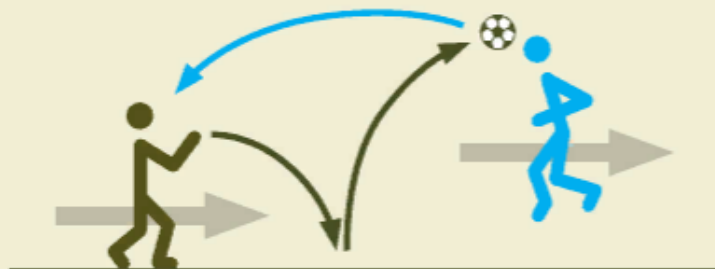
В парах, передача головой после броска рукой, один продвигается вперед, второй отступает

**ВАРИАНТ:**

Передача после отскока мяча от земли

**ВАРИАНТ:**

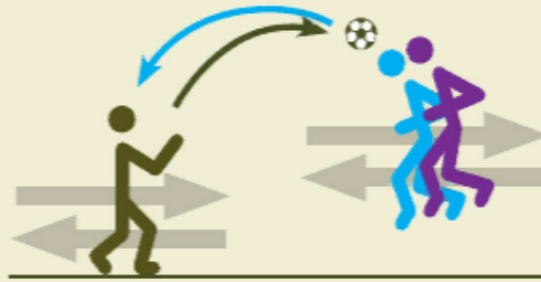
Передача в прыжке



14.2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В тройках, 3-5 м друг от друга, передача головой стоя и в прыжке в противоборстве с партнёром при движении вперед. Вариант — при движении назад



14.3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В парах (3-4 м друг от друга), возвращение мяча головой после броска рукой в процессе бега (не отрывая ног от земли и в прыжке). Бег вначале медленный, потом быстрый

ВАРИАНТ:

Первая передача головой, вторая внутренней частью стопы



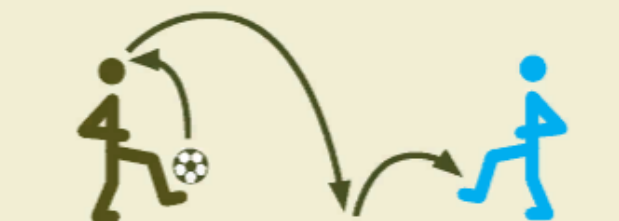
14.4

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

В парах (5-7 м друг от друга), игрок А верхней частью подъема подбрасывает мяч вверх и делает передачу головой игроку В, Игрок В подбрасывает мяч, отскочивший от земли, ногой вверх и передаёт головой первому.

ВАРИАНТ:

Передача в прыжке



15 УДАРЫ ГОЛОВОЙ УСЛОЖНЁННЫЙ УРОВЕНЬ

15.1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:
В тройках. А набрасывает мяч В, В передаёт обратно головой, стоя (а) или в прыжке (b), С — малоактивное противоборство (повторяющиеся прыжки). Периодически меняются местами

a)

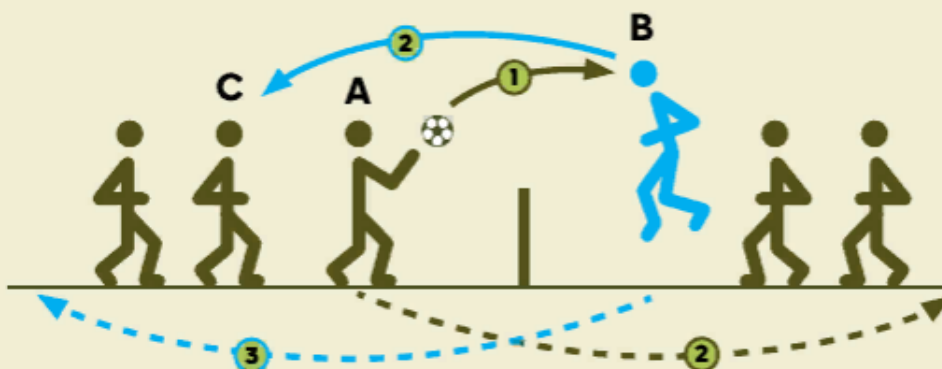


b)



15.2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:
Две колонны в 10–15 м одна напротив другой, А набрасывает мяч В через стойку (натянутую скакалку) и становится в конец очереди с противоположной стороны, В передаёт обратно мяч головой в прыжке С и становится в конец очереди с противоположной стороны.
• По окончании серии смена мест
• Вариант — после отскока от земли



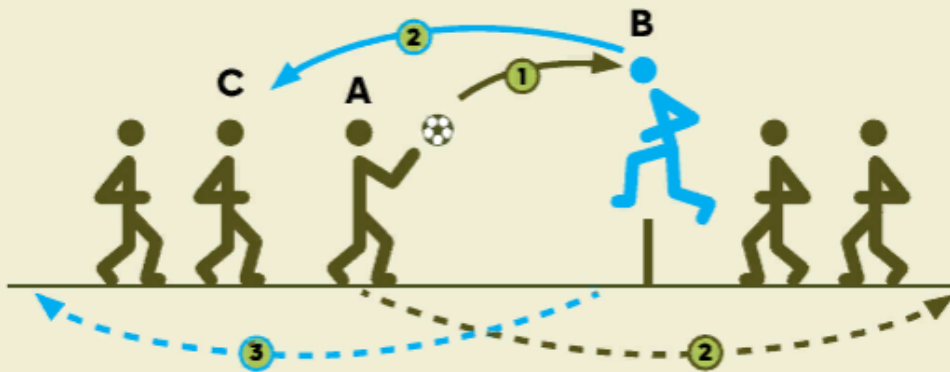
15.3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

две колонны в 10-15 м одна напротив другой, А набрасывает мяч В, который в это время перепрыгивает через барьер, В в прыжке отдаёт обратно передачу С и становится в конец очереди. А, бросив мяч, также бежит в конец очереди с противоположной стороны

ВАРИАНТ:

После удара головой дополнительные упражнения: кувырок, сед и тд



15.4

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

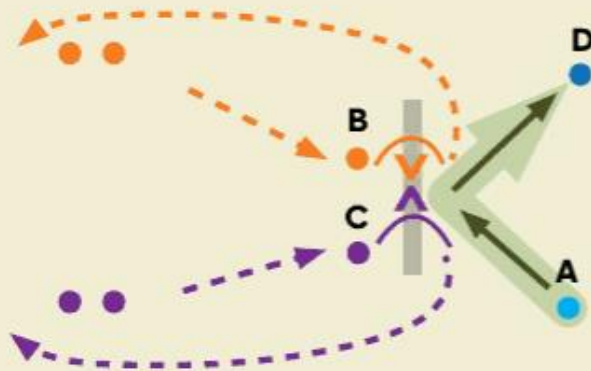
Попарно, каждый в своей колонне, вратари за препятствием. А набрасывает рукой мяч, В и С в прыжке над барьером борются за мяч, победивший отправляет мяч головой голкиперу D

ВАРИАНТ:

После удара головой дополнительные упражнения: кувырок, сед и тд

ВАРИАНТ:

А навешивает мяч ударом ноги

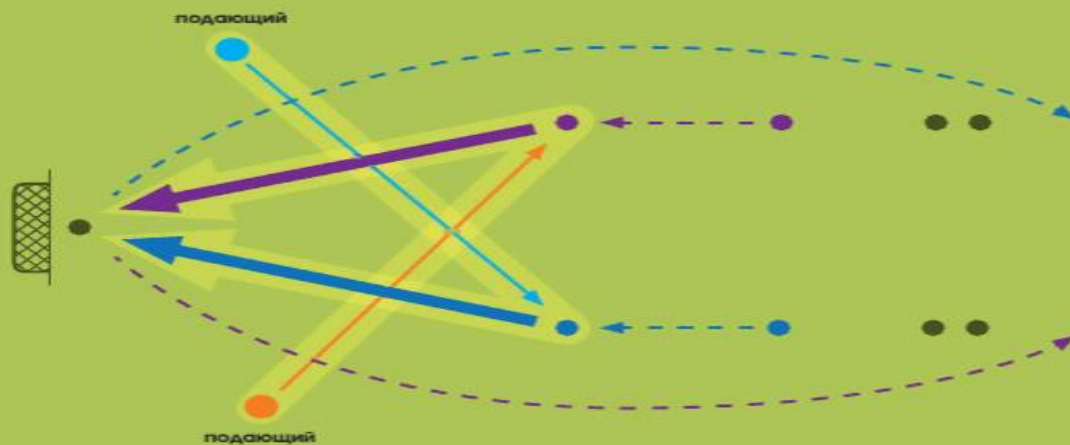


КОММЕНТАРИИ:

Отработка удара в прыжке с разбега 10 м. Бросающий мяч должен стоять сбоку и рядом с барьером (это позволит ему выполнить бросок точнее). Мяч необходимо бросать по небольшой дуге, прямо на голову выпрыгивающему над барьером

16.1

Подачу мяча подающий игрок осуществляет руками
Начинать упражнение лучше более легкими мячами



16.2

Тренер (игрок) выполняет передачу верхом в зону поражения ворот

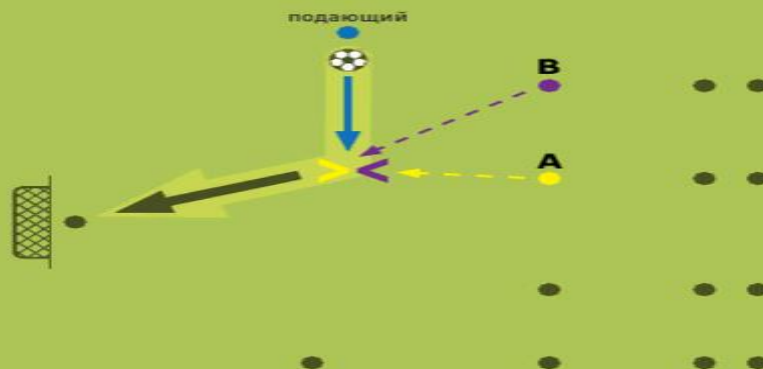
А и В двигаются по направлению к летящему мячу

А и В в воздухе борются за мяч с целью поражения ворот

Вторая группа зеркально, игроки периодически меняются местами и ролями

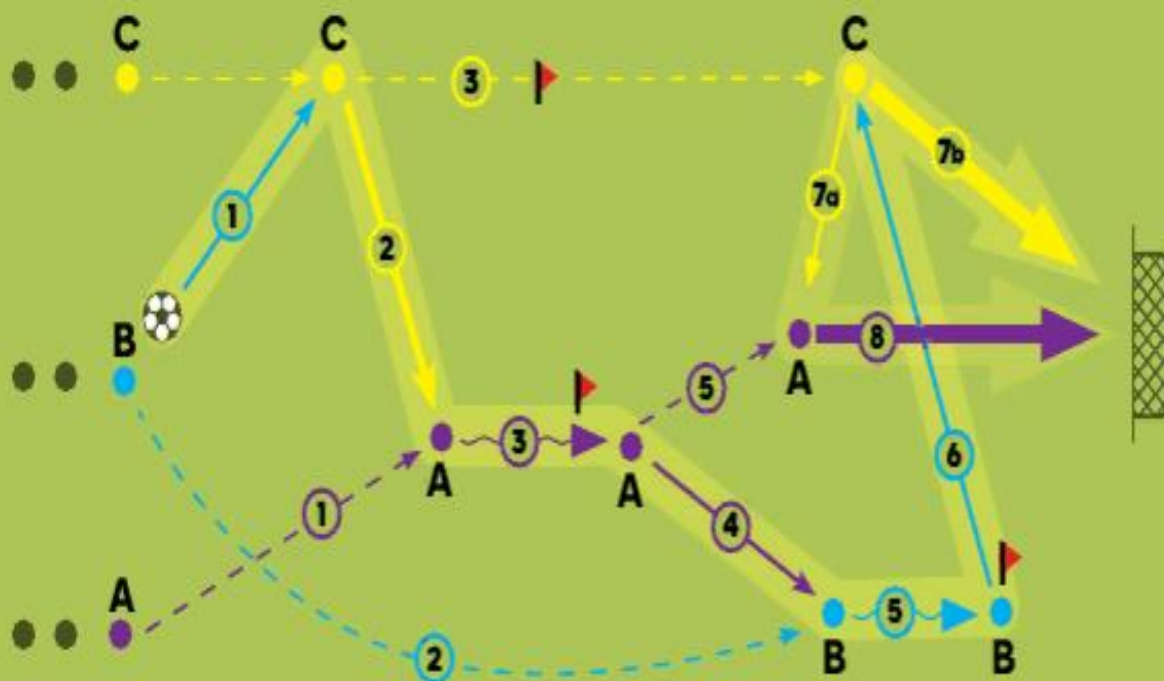
ВАРИАНТЫ:
Порядок старта от замыкающих к направляющим
Старты из разных положений (лежа, сидя и др.)

КОММЕНТАРИИ:
-Передача мяча осуществляется руками
-Мяч подается с отскоком



16.3

<p>Игрок В отдает передачу игроку С. Игрок А перемещается под передачу от игрока С.</p>	<p>Игрок С принимает и обрабатывает мяч, отдает игроку А. Игрок В перемещается на фланг.</p>	<p>Игрок С продолжает движение по своему флангу и подстаривается под возможную передачу. Игрок А принимает и обрабатывает мяч, ведет его по направлению к воротам.</p>
<p>Игрок А у стойки отдает мяч игроку В. Игрок В принимает мяч и ведет его к стойке. Игрок В делает передачу верхом игроку С.</p>	<p>Игрок С либо сбрасывает мяч А, либо наносит удар по воротам головой.</p>	<p>Игрок А в случае получения мяча от С наносит удар по воротам головой.</p>



16.4

Игрок В отдает передачу игроку С. Игрок А перемещается под передачу от игрока С.

Игрок С принимает и обрабатывает мяч, отдает игроку А. Игрок В перемещается на фланг.

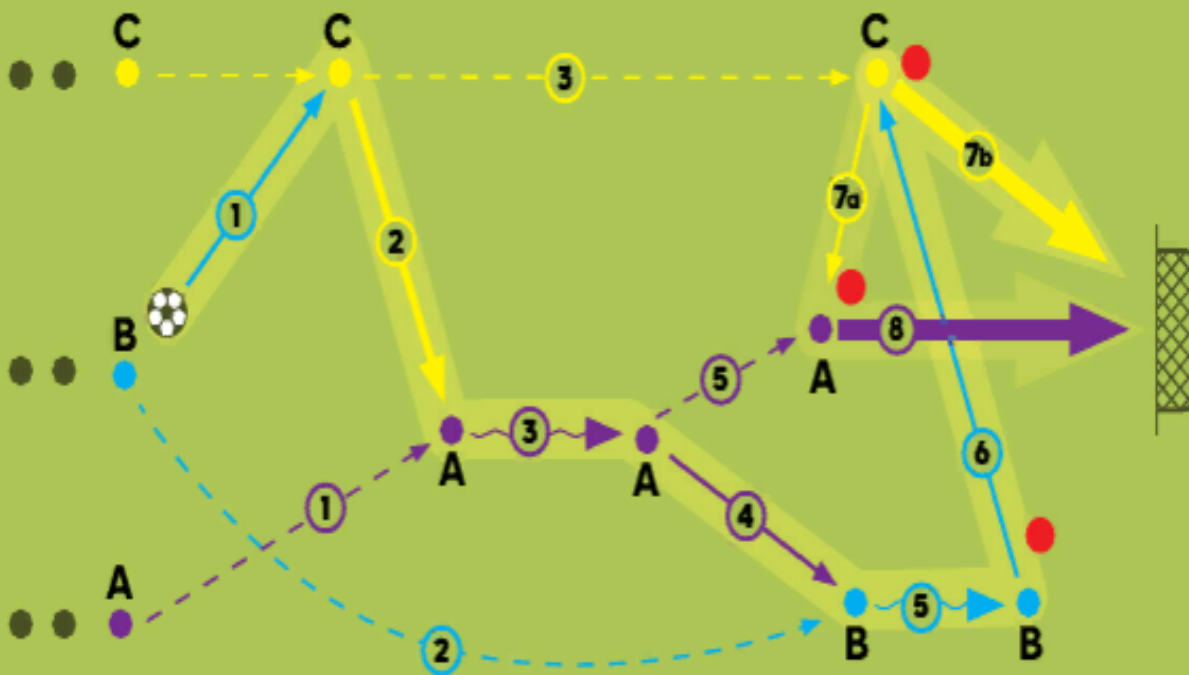
Игрок С продолжает движение по своему флангу и подстаривается под возможную передачу. Игрок А принимает и обрабатывает мяч, ведет его по направлению к воротам.

Игрок А у стойки отдает мяч игроку В.
Игрок В принимает мяч и ведет его к стойке. Игрок В делает передачу верхом игроку С.

Игрок С либо сбрасывает мяч А, либо наносит удар по воротам головой.

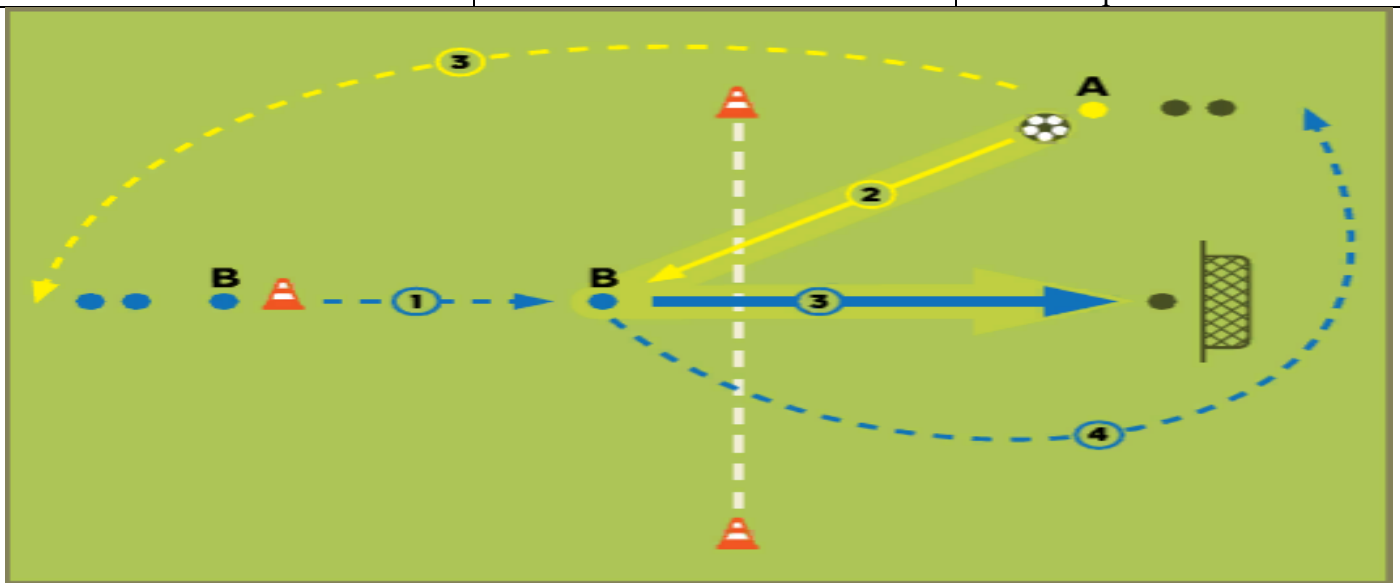
Игрок А в случае получения мяча от С наносит удар по воротам головой.

Упражнение аналогично 16.5, но с участием игроков обороны (помечены красным), которые оказывают сопротивление атакующим игрокам



17.1

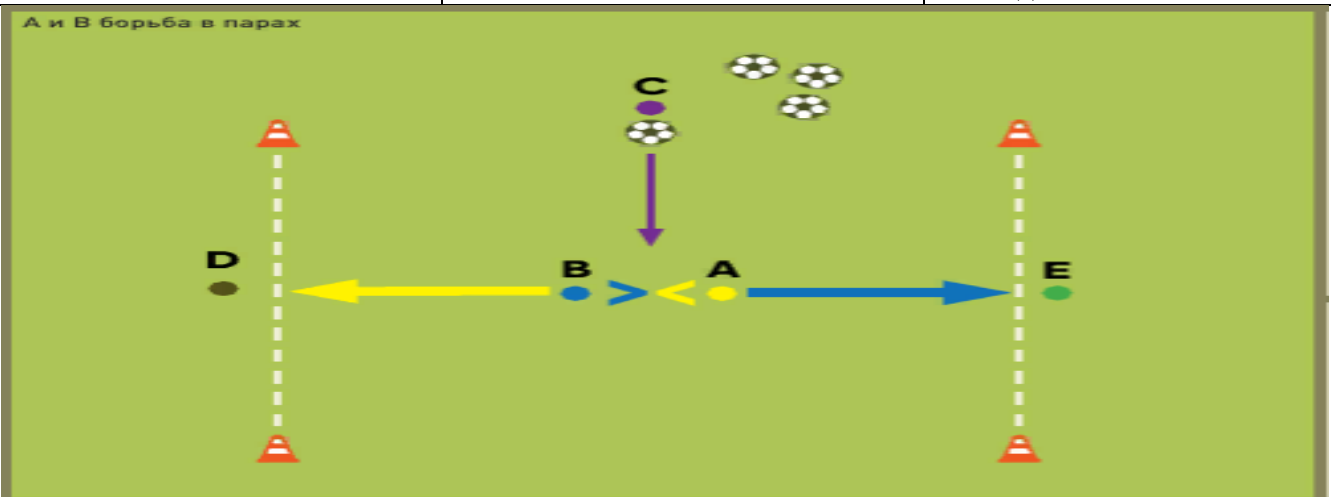
Игрок В начинает движение	Игрок А вбрасывает мяч (из аута) на В и перемещается в колонну бьющих	Игрок А принимает и обрабатывает мяч, ведет его по направлению к воротам и у стойки отдает игроку В
Игрок В бьет головой по воротам и перемещается в колонну подающих. И так далее	Усложненный вариант: игрок, подающий мяч, делает передачу верхом	ВАРИАНТЫ: Как соревнование: кто больше забьет голов за 10 минут; кто первым забьет 5 голов Линия удара на разном расстоянии



17.2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Одновременно 2 пары тренируются. +1 игрок С сбоку площадки для вбрасывания с мячами. С набрасывает мяч нейтрально и высоко. А и В борются за мяч в воздухе, победивший пробивает линию протвника. D и E ловят мячи и отдают их С. После 3 подходов меняются местами в парах. (А и Е, D и В).

Игрок С вбрасывает мяч (техника ввода мяча из аута) нейтрально на А и В. А и В борьба в парах.	Игрок, выигравший мяч, отправляет мяч в свою сторону головой.	ВАРИАНТЫ: Соревнование- какая пара первой забьет 10 мячей за линию соперника. Подача мяча с отскоком.
--	---	--



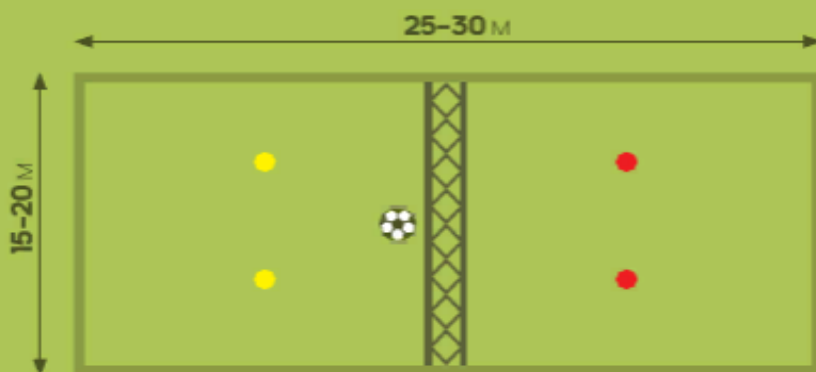
18. ТЕННИСБОЛ ГОЛОВОЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Стандартная теннисная сетка на поле.
Игра головой футбольным мячом по правилам тенниса.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на $\frac{1}{2}$ поля соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отбить. Разрешено одно касание каждым игроком, после касания мяча разрешен один отскок мяча от земли.



Минимальное время игры:

3 минуты

Точное время на усмотрение тренера

Минимальное количество игр:

5

Время отдыха: до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

19.1 «АМОРТИЗИРУЮЩАЯ» ОБРАБОТКА МЯЧА

ШАГ 1. Расположить туловище на линии полёта мяча как можно раньше, это позволит не тянуться к мячу и сохранять равновесие. Голову держать ровно, взгляд фокусировать на мяче.



ШАГ 2. Приподнять подбородок, ноги согнуть в коленях, при контакте с мячом быстро отклонить голову назад и согнуть ноги, чтобы погасить скорость мяча и уменьшить его отскок. Но если голова будет отклонена слишком далеко мяч скользнет по лбу и будет потерян.

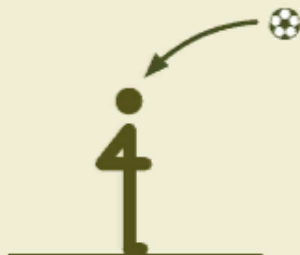


КОММЕНТАРИИ:
При правильно исполненном упражнении мяч упадёт недалеко от игрока



19.2 «ЖЁСТКАЯ» ОБРАБОТКА МЯЧА

ШАГ 1. Расположить туловище на линии полёта мяча как можно раньше, это позволит не тянуться к мячу и сохранять равновесие. Голову держать ровно, взгляд фокусировать на мяче.



ШАГ 2. Наклониться вперёд, напрячь мышцы шеи. Контакт с мячом — лбом.



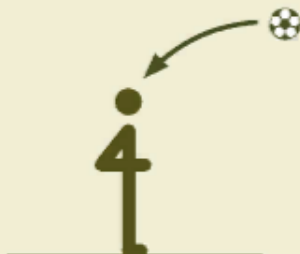
ШАГ 3. При контакте с мячом быстро наклонить верхнюю часть туловища вперёд и перенаправить мяч в нужном направлении.

При контакте с мячом не следует отклоняться и отводить голову назад, иначе мяч скользнёт по голове и будет потерян.



19.3 «АТАКУЮЩИЙ» УДАР ПО МЯЧУ

ШАГ 1. Встать на линии полёта мяча. Взгляд сфокусирован на траектории полёта мяча. Перед контактом слегка выгнуть спину и напрячь мышцы шеи.



ШАГ 2. Удар — в самый последний момент, быстро и агрессивно. Мяч посылается вниз.



КОММЕНТАРИИ:
• Удар по мячу серединой лба выше центральной горизонтальной линии мяча за счёт движения вперёд верхней части туловища
• Удар будет сильнее, если отвести руки назад

19.4 «ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ» УДАР ПО МЯЧУ

ШАГ 1. Расположиться на линии полёта как можно раньше, это позволит сохранить равновесие при ударе. Взгляд сфокусирован на траектории полёта мяча, спина выгнута, мышцы шеи напряжены, ноги одна позади другой, слегка согнуты в коленях и готовы распрямиться при контакте с мячом



ШАГ 2. Удар по мячу серединой лба ниже центральной горизонтальной линии мяча за счет движения вперед верхней части туловища. Удар будет сильнее, если отвести руки назад



ШАГ 3. Стремиться выбить мяч далеко, высоко и в сторону. Важно развивать агрессивный подход к игре головой в обороне, чтобы постоянно выигрывать в воздухе борьбу за мяч



19.5 «СКОльзяЩИЙ» УДАР ПО МЯЧУ

ШАГ 1. Расположиться на линии полёта как можно раньше, это позволит сохранить равновесие при ударе. Взгляд сфокусирован на траектории полёта мяча, спина выгнута, мышцы шеи напряжены



ШАГ 2. Удар по мячу верхней частью лба ниже центральной горизонтальной линии мяча за счет движения вперед верхней части туловища



КОММЕНТАРИИ: Контакт с мячом по касательной к мячу



19.6 УДАР ГОЛОВОЙ В ПАДЕНИИ

ШАГ 1. Расположиться на линии полёта мяча и нагнуться вперед, ноги согнуты в коленях, руки выпянуты, лоб отведён назад, чтобы игрок мог видеть мяч и нанести удар по центру мяча



ШАГ 2. Удар по мячу серединой лба по центральной горизонтальной линии мяча в падении с посылком мяча вперед



КОММЕНТАРИИ: Сила нанесения удара в падении достигается правильным выбором момента удара и скоростью перемещения игрока к мячу. Важно развивать агрессивный подход при игре головой в падении, чтобы быть постоянно готовым нанести удар по воротам таким способом

19.7 ПЕРЕДАЧА МЯЧА ГОЛОВОЙ

ШАГ 1. Расположиться на линии полёта как можно раньше, это позволит сохранить равновесие при ударе. Голову держать ровно, взгляд сфокусирован на мяче



ШАГ 2. Удар по мячу серединой лба за счет движения верхней части туловища вперед с посылком мяча партнеру. Не следует перед контактом отклоняться и отводить голову назад, иначе мяч скользнет по голове



КОММЕНТАРИИ: При перенаправлении игроком мяча верхняя часть туловища и голова двигаются вперед

8. ИГРА 8 X 8 + 2 ВРАТАРЯ С ФЛАНГОВЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×54 м. На боковых линиях поля — две зоны шириной по 7 м. Схема команд 1-3-2-3. Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Игрокам команды, владеющей мячом, разрешается на половине поля соперника заходить с мячом во фланговые зоны для выполнения передач.

Игрокам обороняющейся команды заходить во фланговые зоны не разрешается.

Гол забитый головой, засчитывается за три очка.

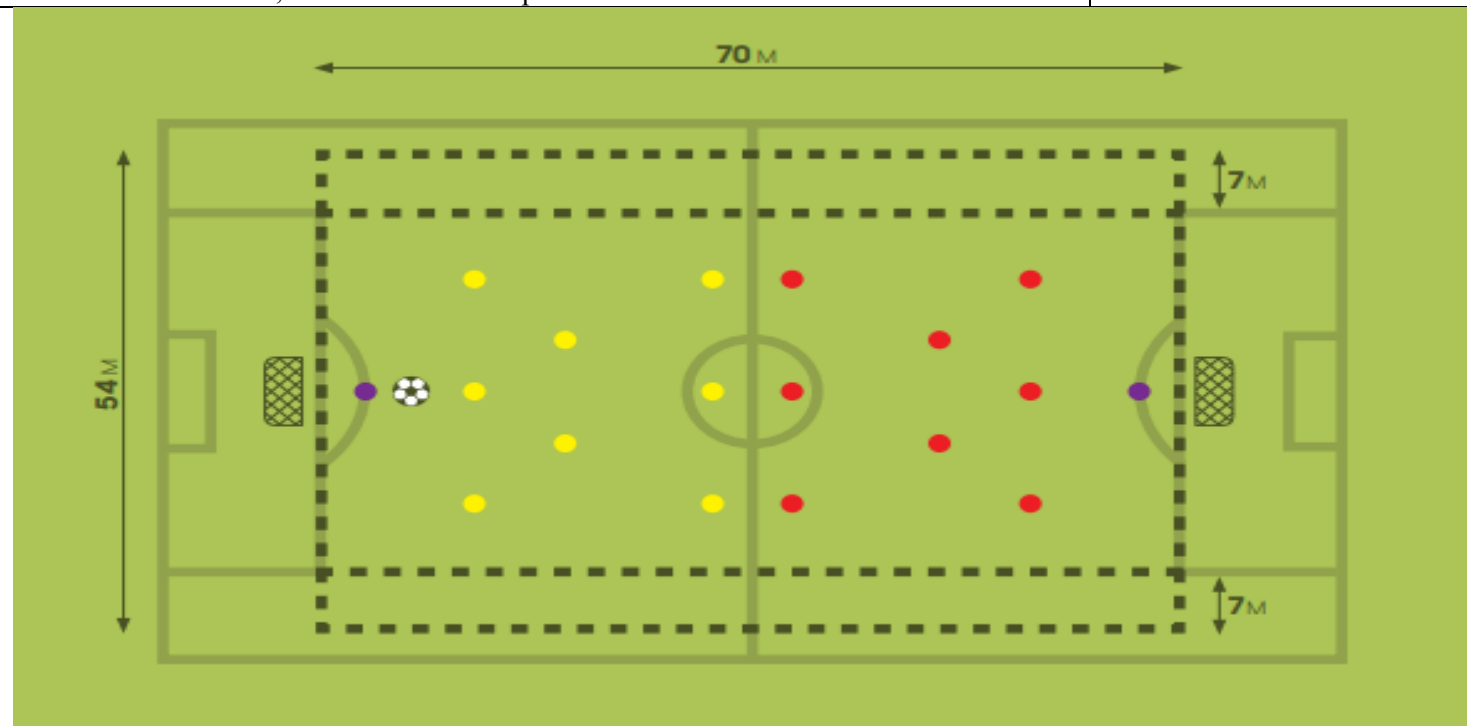
ЗАДАЧА:

забить мяч в ворота

соперника

КОММЕНТАРИИ:

Ворота 5 X 2



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера, **НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин**

Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения: Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 8

ТЕХНИКА СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР»

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость

Координация и ловкость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение и финты

Удар ногой

Отбор мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Открывание

Индивидуальные действия в атаке

Индивидуальные действия в обороне

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРА 1 X 1 В ДВОЕ ВОРОТ

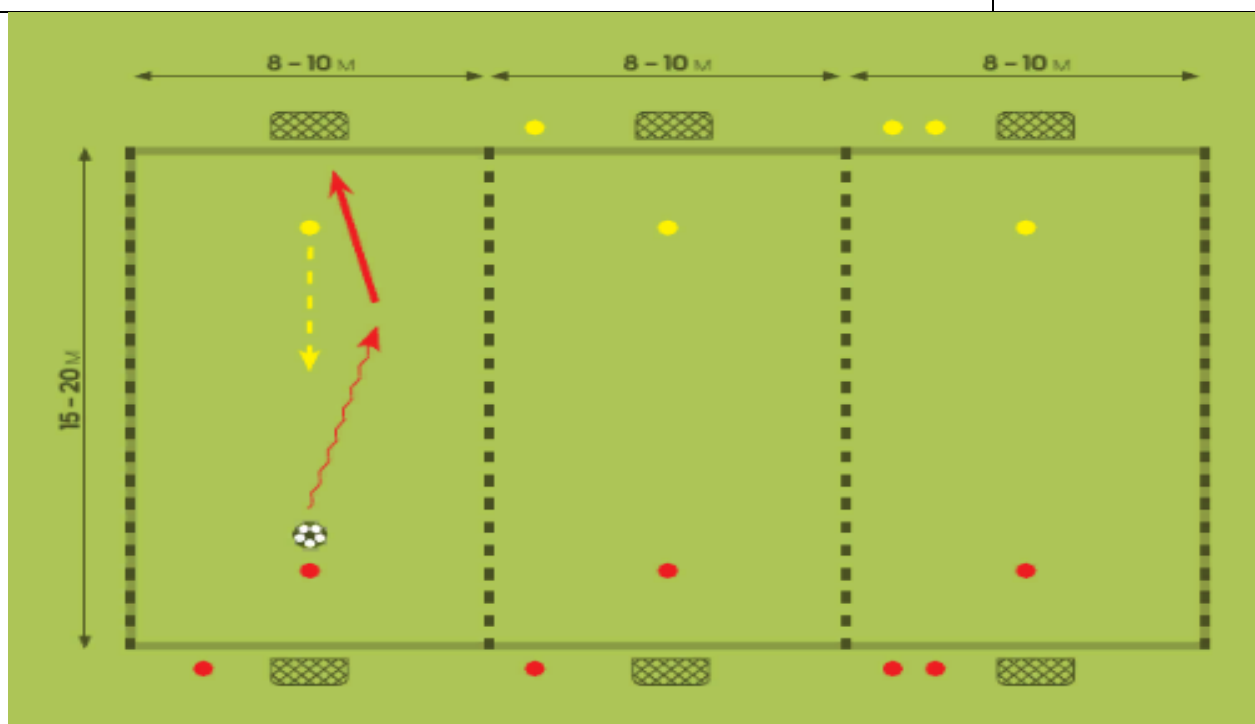
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 1×1, размер поля 15-20 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков. Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:

Ворота
1 X 2
2 X 3
2 X 5



Время одного подхода:
до забитого гола или выхода
мяча
за пределы поля,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
20 сек**

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков
утомления у игроков.

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:

Высокий уровень
подготовленности:

2 игры подряд + 1 игра –
отдых
(поле с 3 игроками)

Средний уровень
подготовленности:

через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)

Низкий уровень
подготовленности:

через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

Признаки утомления:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий

Начинают «брать
линию» ударом
по мячу

Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить

Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

Признаки полного
восстановления:

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ

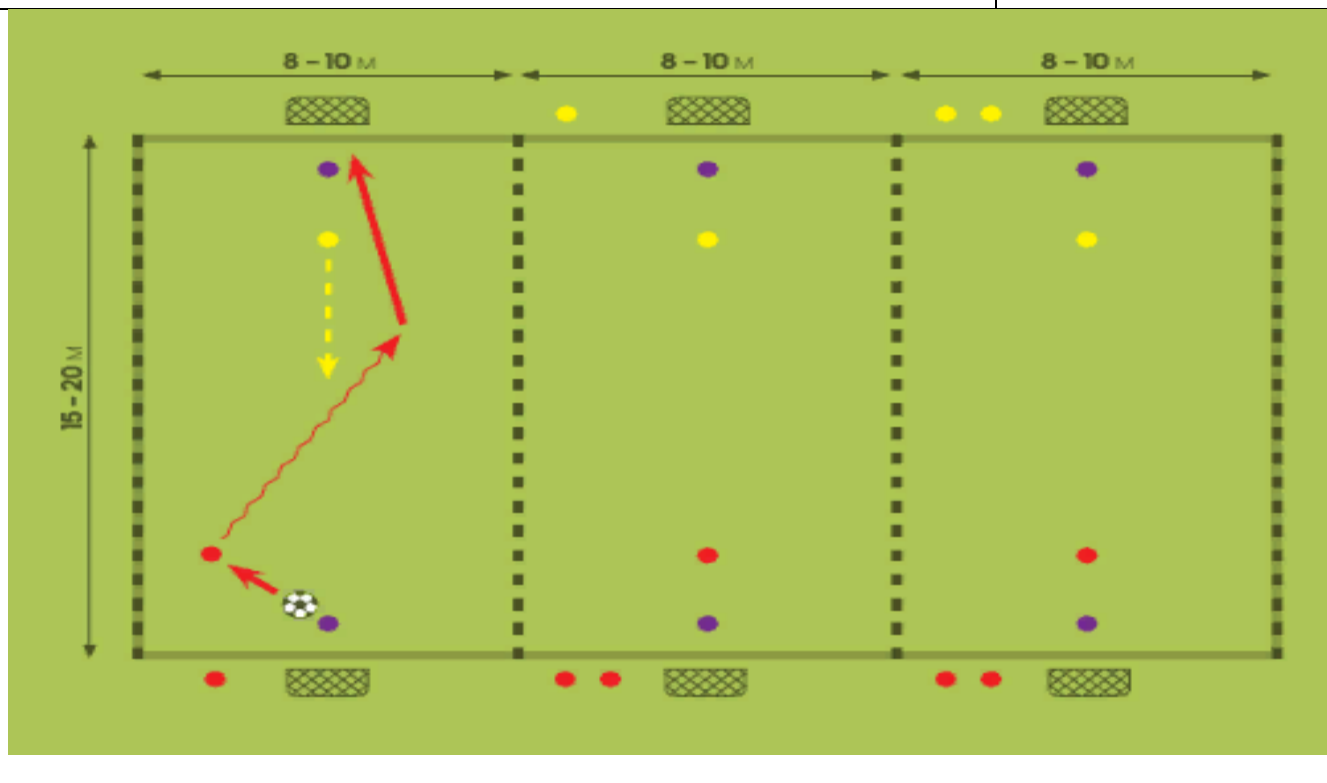
2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 x 1 + 2 ВРАТАРЯ В ДВОЕ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 1×1, размер поля 15-20 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков. Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворота 3Х2, 5х2



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 20 сек</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	--

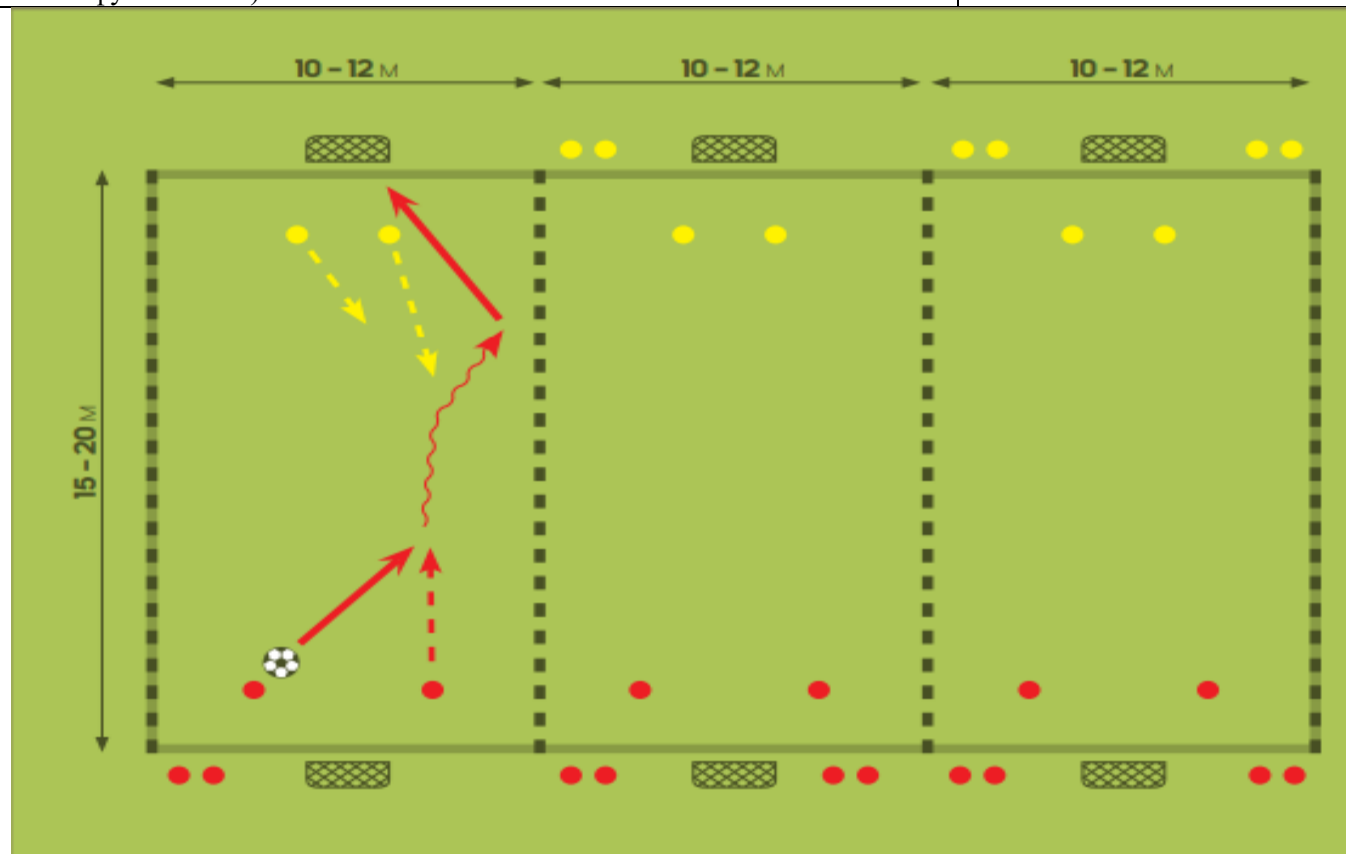
3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 В ДВОЕ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры упражнения пары игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

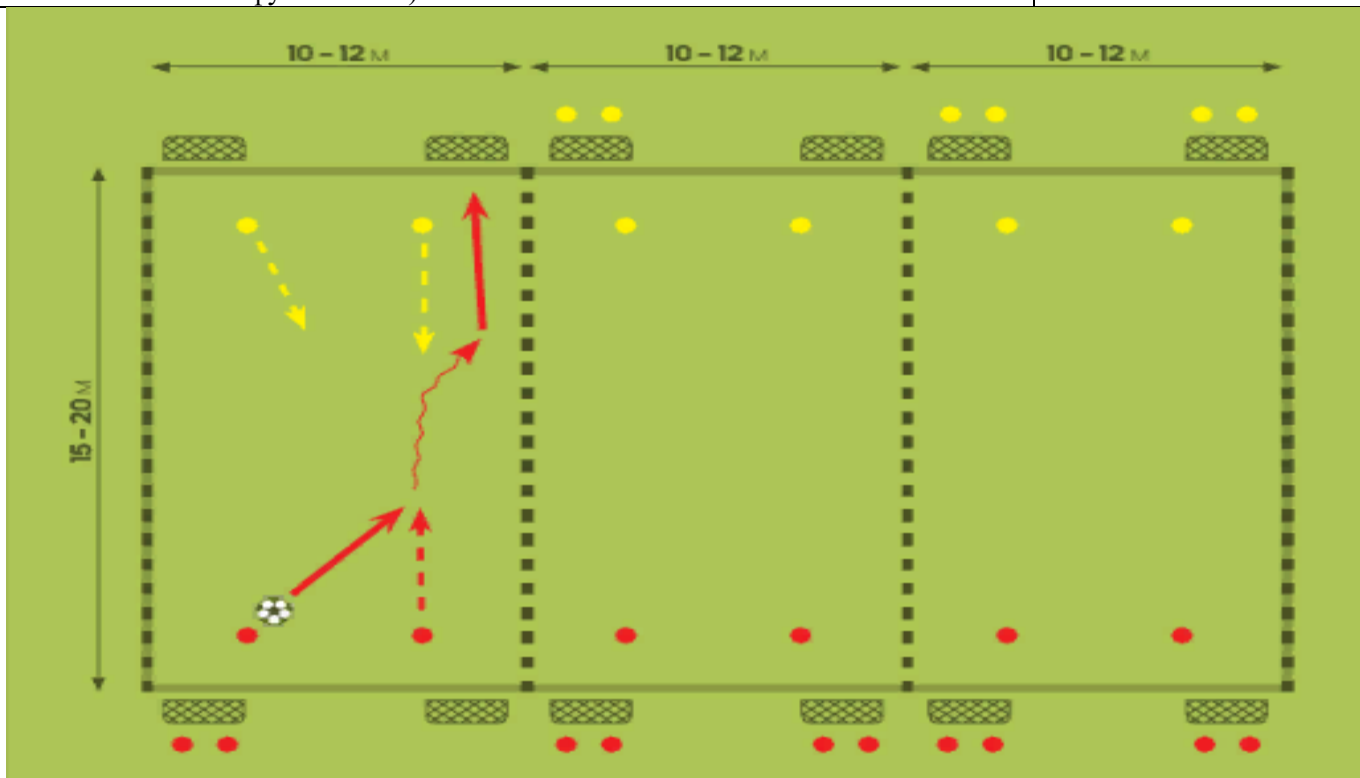
ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворота
3 X 2
5 X 2



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 20 сек</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	--

<p>4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — по 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника</p> <p>КОММЕНТАРИИ: Ворота 1 X 2</p>



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков:</p> <p>Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 парами) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 парами) Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 парами)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	--	--

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 x 2 + 2 ВРАТАРЯ В ДВОЕ ВОРОТ

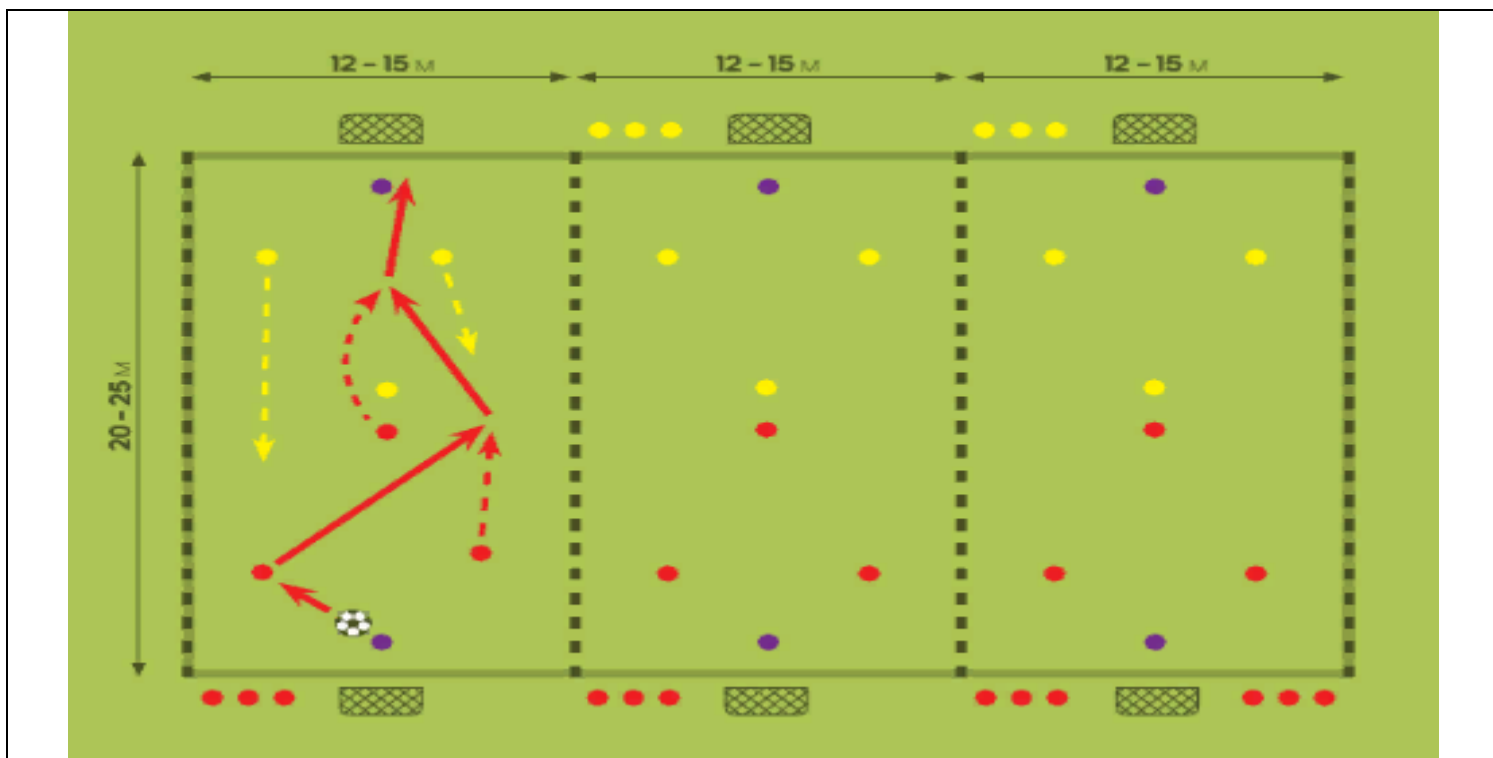
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:
Игра 1×1, размер поля 20-25 × 12-15 м.. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков. Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворота 3Х2, 5х2

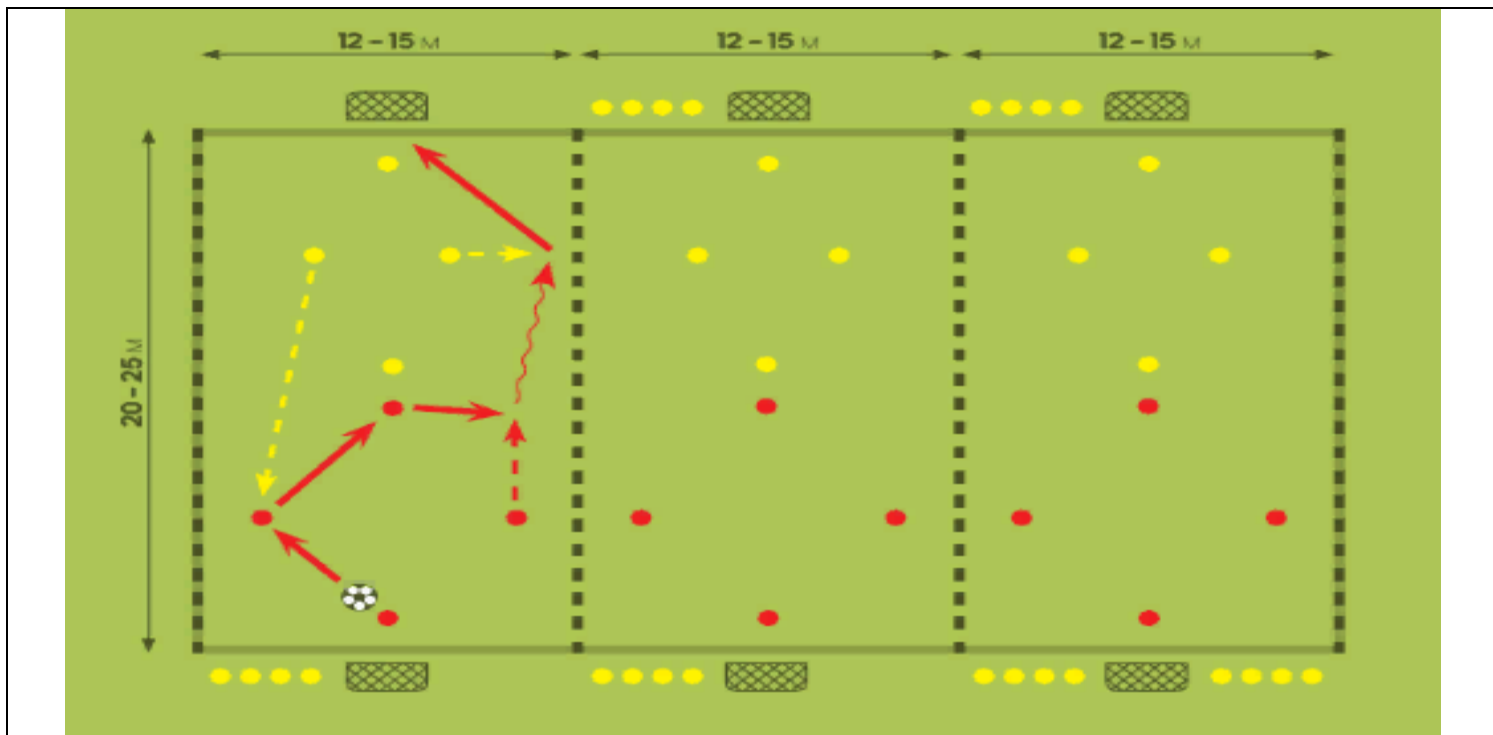
<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	--

<p>6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 3 + 2 ВРАТАРЯ В ДВОЕ ВОРОТ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 3×3 + 2 вратаря, размер поля 30-35 × 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Вратари поочередно начинают атаки. В случае недостаточного количества вратарей в воротах могут играть полевые игроки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры упражнения пара игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «троек» игроков. Чем больше «троек» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника</p> <p>КОММЕНТАРИИ: Ворота 3X2, 5x2</p>



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 45 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков устомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 тройками) Средний уровень и Низкий уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 тройками)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	---	--	--

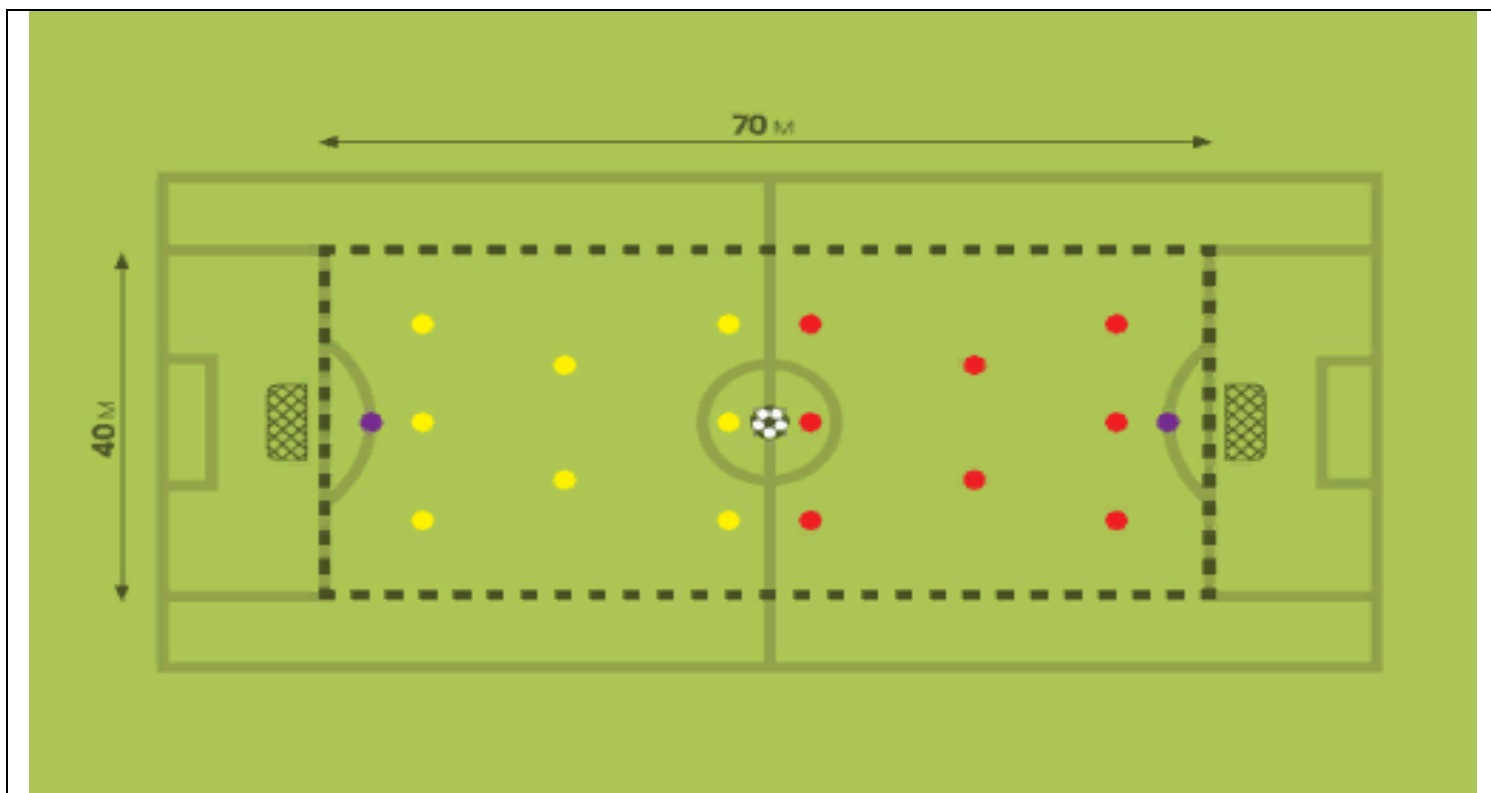
<p align="center">7. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 + В ДВОЕ ВОРОТ БЕЗ ВРАТРАЙ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Команды поочередно начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры упражнения «четвёрка» игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков. Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).</p>	<p align="center">ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника</p> <p align="center">КОММЕНТАРИИ: Ворота 3X2, 5x2</p>



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков устомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами) Средний уровень и Низкий уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	---	--	--

8. СВОБОДНАЯ ИГРА 8 X 8 + ДВА ВРАТАРЯ

<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 1-3-2-3. Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Гол, забитый ударом из-за пределов штрафной площади, засчитывается за три очка</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника КОММЕНТАРИИ: Ворота 5 X 2 Положение «вне игры» фиксируются</p>
---	---



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения: Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	---	---

12 ЛЕТ

БЛОК 1
Техника
ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ, ОТБОР И ПЕРЕДАЧА

БЛОК 2
Техника
ОСТАНОВКА МЯЧА ЛЕТЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ
БЛОК 3
Техника
УДАРЫ ПО МЯЧУ, ЛЕТЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ
БЛОК 4
Тактика
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В АТАКЕ
БЛОК 5
Тактика
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В ОБОРОНЕ
БЛОК 6
Тактика
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ- В ПАРАХ
БЛОК 7
Тактика
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ- В ТРОЙКАХ
БЛОК 8
Тактика
НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

12 ЛЕТ	<p>ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование двигательных навыков. • Точность действий. • Скорость обработки информации. • Тактика: <ul style="list-style-type: none"> а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации). б. Углубление знаний о групповых взаимодействиях. с. Ознакомление с игрой по амплуа.
---------------	--

	<p>ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поддерживать и развивать удовольствие от игры. • Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) — умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях. • Поощрение собственной инициативы игрока. • Поощрение ориентированности игрока на результат. • Поощрение проявления волевых качеств.
--	--

**КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,
которыми должны овладеть игроки в течение годичного тренировочного цикла**

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Остановка: бедром, грудью, лбом • Удары по мячу с лёта, полулёта, через себя • Удары головой • Финты • Отбор мяча • Техника передач в заданных периметрах (квадраты) • Техника ведущей и неведущей ноги 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля • 1×1 обводка и удар • Групповая тактика: взаимодействия в малых группах (двойки, тройки) • Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры • Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание, перехват и игра на опережение • Действия против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе • Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом • Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча • Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

в течение тренировочного года

(автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

Физическая подготовка	Психологическая подготовка
<ul style="list-style-type: none"> • Координация и ловкость • Специальная выносливость • Общая выносливость • Дистанционная скорость • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Быстрота оперативного мышления • Объем внимания • Устойчивость внимания

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	Главная задача (приоритет)	Дополнительные сопутствующие задачи		Примерный набор упражнений
	Тактическая подготовка	Техническая подготовка	Физическая подготовка (приоритет-)	

			развитие)	
БЛОК 1 (техника) Ведение + финты + отбор + передача	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Ведение и финты. Отбор мяча. Передача мяча.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игра 1×1, 2×2 с разными заданиями 2. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот 3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря
БЛОК 2 (техника) Отбор мяча	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Остановка мяча. Передача мяча. Игра головой.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость	1. Игра 1×1 – «теннисбол» 2. Игровые упражнения 2×2, 3×3 – «теннисбол» 3. Два квадрата 4×1 4. Квадрат 6×3 в трёх зонах 5. Игровое упражнение 8 × 8+2 вратаря в трёх зонах
БЛОК 3 (техника) Перемещения без мяча	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Координация и ловкость. Общая выносливость.	1. Игра 1×1 – «теннисбол» 2. Игровые упражнения 2×2, 3×3 – «теннисбол» 3. Игровое упражнение 4×4 с фланговыми зонами 4. Игра 8 × 8+2 вратаря с фланговыми зонами
БЛОК 4 (тактика) Передача	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открывание. Создание численного преимущества на отдельных участках поля	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	1. Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2 2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3 4. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 5. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 5 (тактика) Остановка мяча	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	1. Игра 1×1 2. Игровые упражнения 1+вратарь × 2, 2+вратарь × 3 3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами

	Закрывание, перехват.			
БЛОК 6 (тактика) Удар	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игровое упражнение 2×1 2. Игровое упражнение 2 × 1+вратарь 3. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот 4. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот 5. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам
БЛОК 7 (тактика) Игра головой	Комбинации в «тройках» в атаке: «смена мест», «пропуск мяча», «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча	Стартовая скорость. Общая выносливость	1. Игровое упражнение 3 × 2 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь 3. Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот 4. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро ворот 5. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 8 (тактика) Связка «ведение + финт + удар»	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 2+вратарь × 1 2. Игровое упражнение 3+вратарь × 2 3. Игровое упражнение 5+вратарь × 4 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря

БЛОК 1

ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ, ОТБОР И ПЕРЕДАЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Стартовая скорость
Координация и ловкость
Общая выносливость**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Ведение и финты
Отбор мяча
Передача мяча**

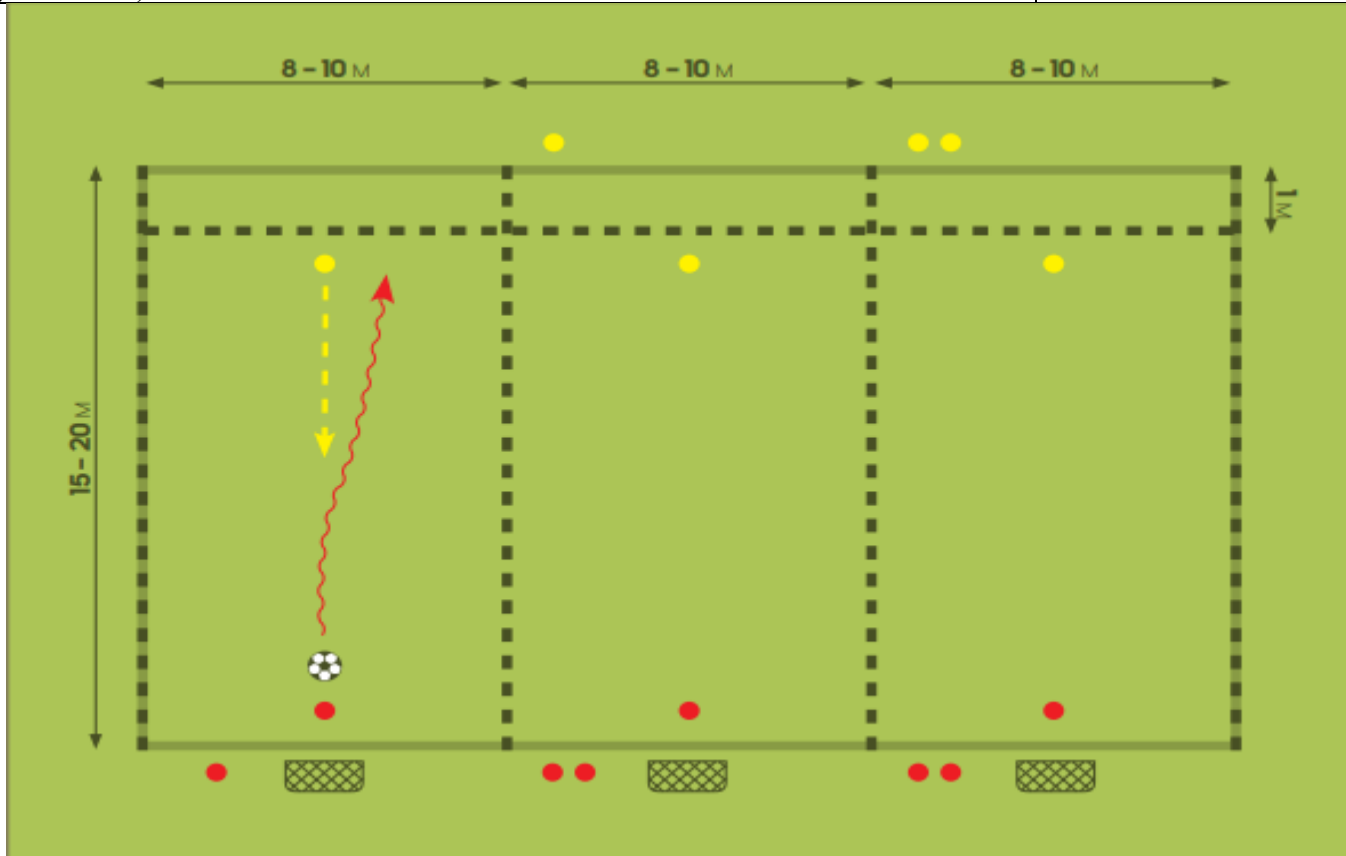
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Открывание
Индивидуальные действия в атаке
Индивидуальные действия в обороне**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРА 1 X 1 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ	
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 1×1, размер поля 15-20 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от	ЗАДАЧА: Атакующий игрок —

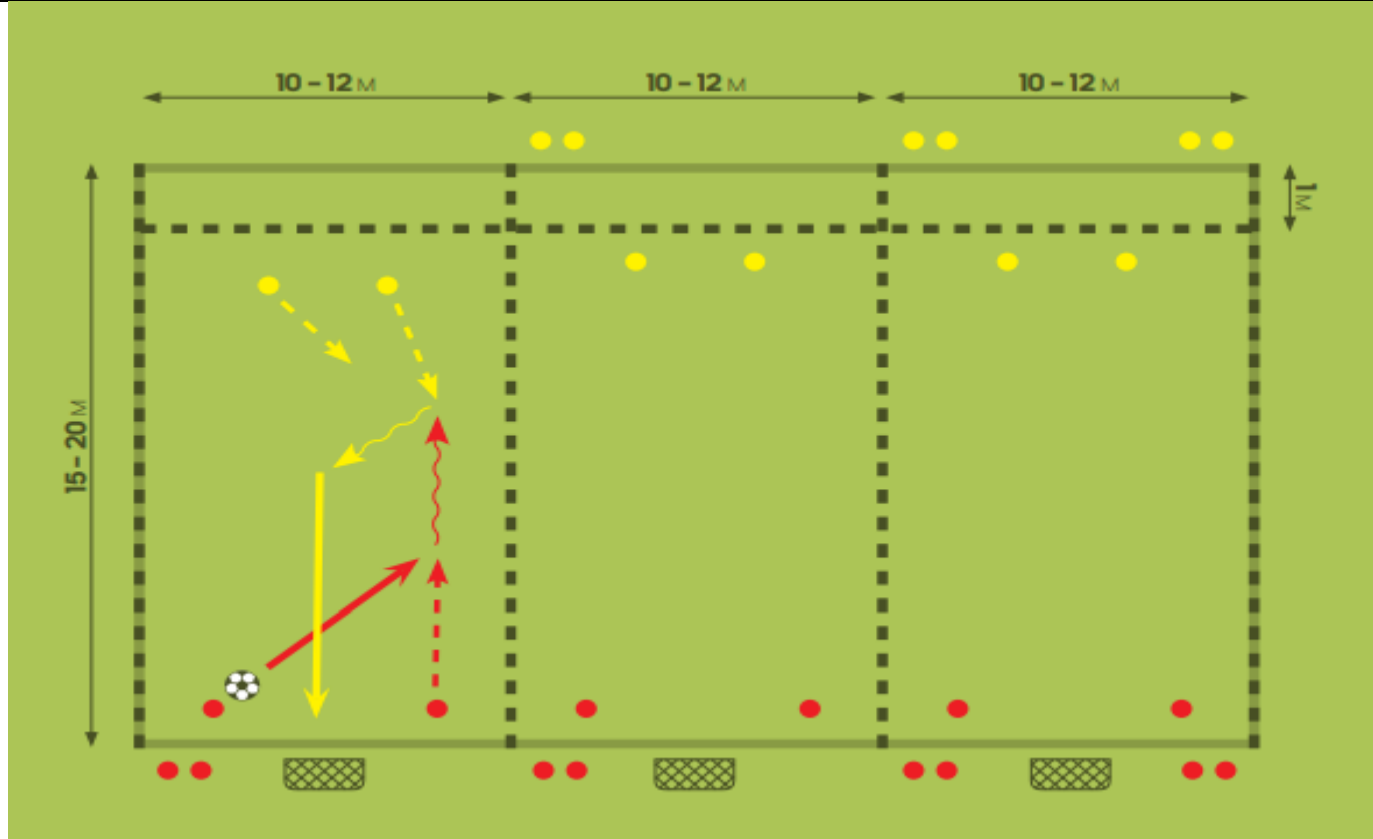
<p>уровня подготовленности игроков. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 1 м. Игроки поочередно начинают атаки. После окончания каждой игры упражнения игроки переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6,7) количество игроков. Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).</p>	<p>завести мяч в зону на лицевой линии соперника Обороняющийся игрок — забить мяч в ворота соперника после перехвата или отбора мяча Ворота 1 x 2</p>
---	---



<p>Время одного подхода: до взятия линии или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 20 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками) Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	--	--	--

<p>2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 2x2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости</p>	<p>ЗАДАЧА: Атакующий игрок —</p>

<p>от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры упражнения пары игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).</p>	<p>завести мяч в зону на лицевой линии соперника Обороняющийся игрок — забить мяч в ворота соперника после перехвата или отбора мяча 2 x 1</p>
--	--



<p>Время одного подхода: до взятия линии или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков:</p> <p>Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 парами) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 парами) Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 парами)</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	--	--	--

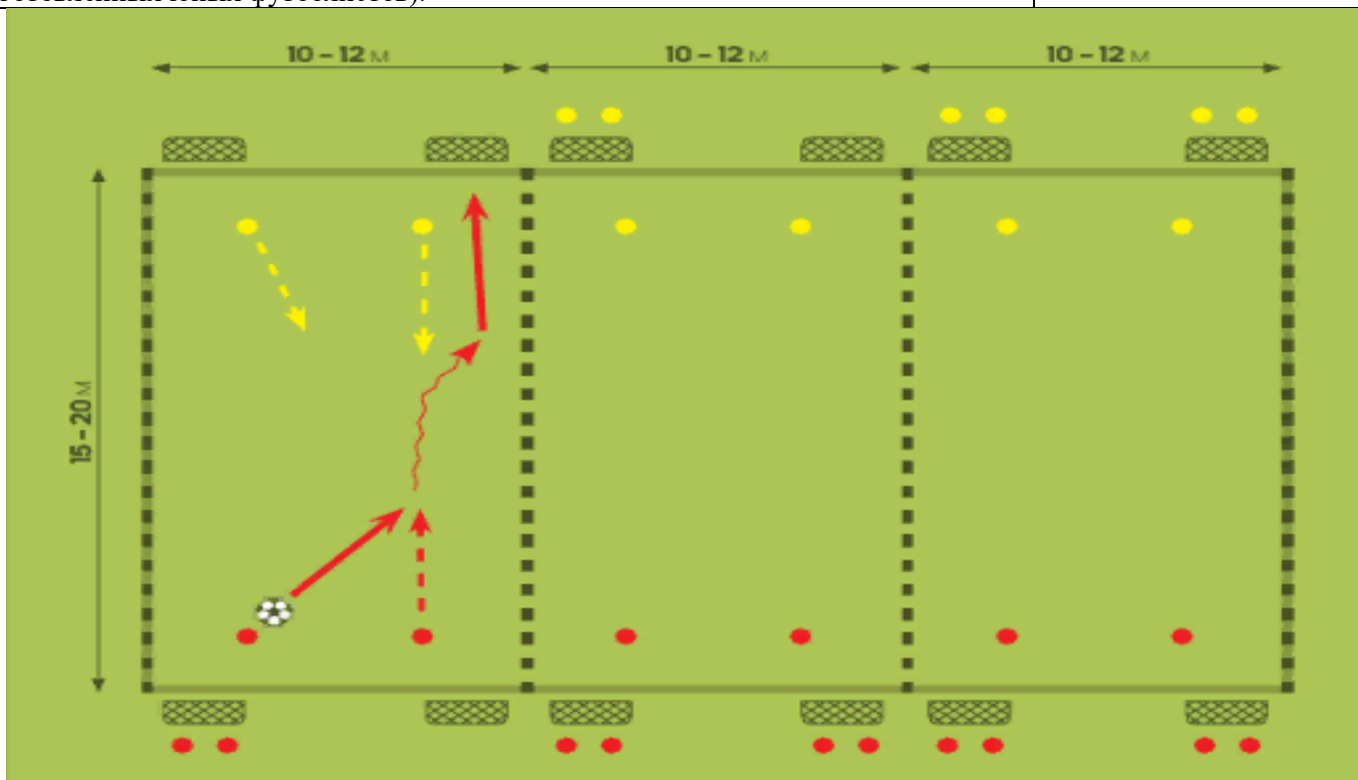
3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:
Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от

уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — по 2 малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворота 1 X 2



Время одного подхода:
до забитого гола или выхода
мяча

за пределы поля,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
30 сек**

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков
устоления у игроков.

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:

Высокий уровень
подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра –
отдых

(поле с 3 парами)
Средний уровень
подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень
подготовленности:
через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

Признаки утомления:
Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий
Начинают «брать
линию» ударом
по мячу

Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

Признаки полного
восстановления:

Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча

**ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120**

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

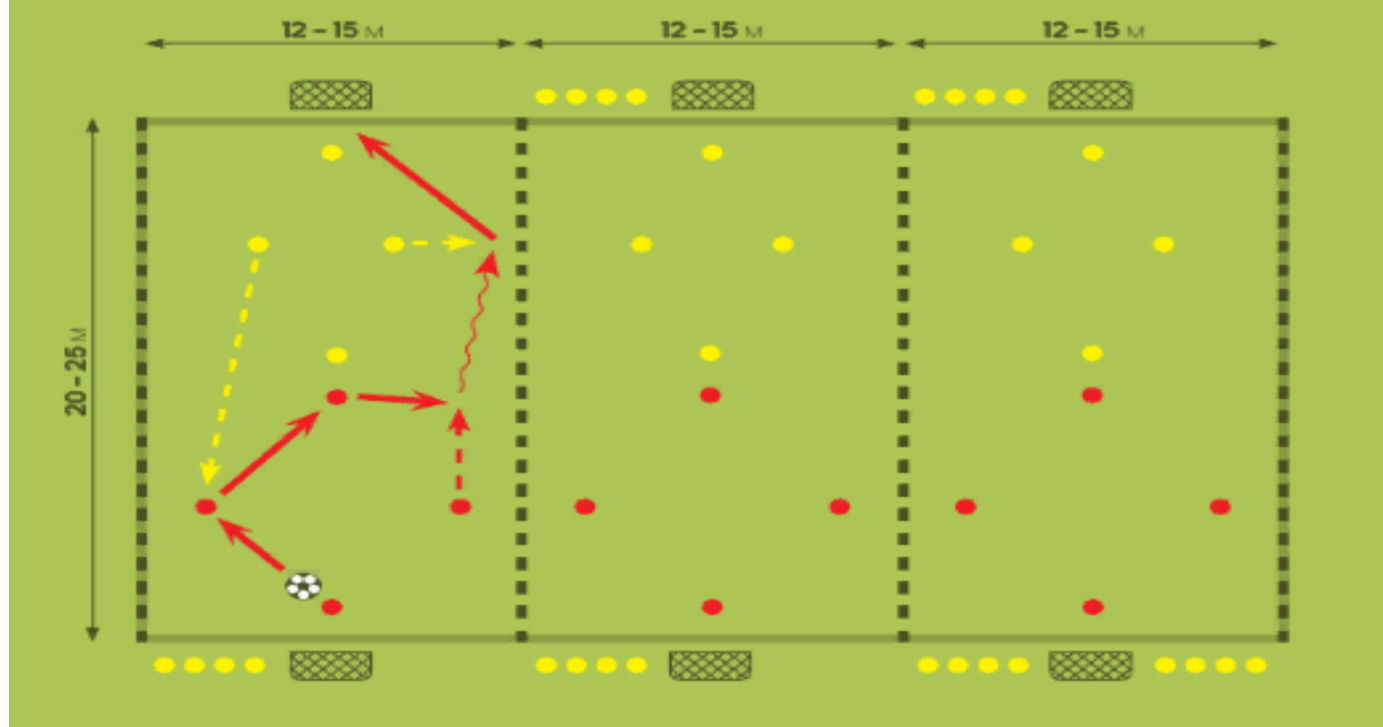
4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 + В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×4, размер поля 30-35 × 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Команды поочередно начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры упражнения «четвёрка» игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков. Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворот 1x2



Время одного подхода:
до забитого гола или выхода
мяча
за пределы поля,
**НО НЕ БОЛЬШЕ
60 секунд**
**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**
До появления первых
признаков
устомления у игроков.

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:
Высокий уровень
подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра –
отдых
(поле с 3 командами)
Средний уровень и
Низкий уровень
подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

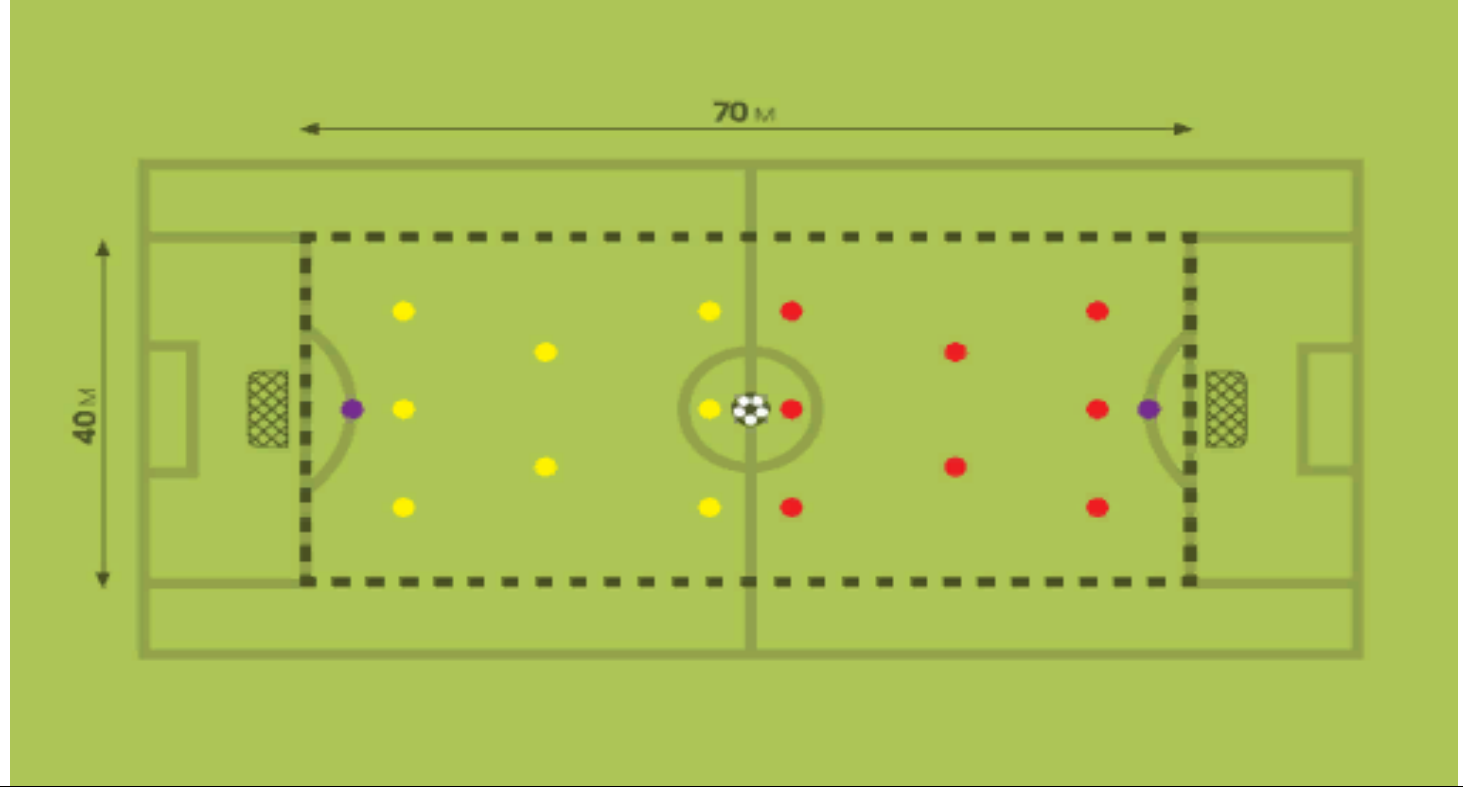
Признаки утомления:
Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий
Начинают «брать
линию» ударом
по мячу
Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения
**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

Признаки полного
восстановления:
Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча
**ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120**
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

8. СВОБОДНАЯ ИГРА 8 X 8 + ДВА ВРАТАРЯ **ЗАДАЧА:**

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:
 Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 1-3-2-3.
 Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.
 Гол, забитый ударом из-за пределов штрафной площади, засчитывается за три очка

забить мяч в ворота
 соперника
КОММЕНТАРИИ:
 Ворота 5 X 2
 Положение «вне игры»
 фиксируются



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА: до первых признаков утомления, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения: Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	---	---	---

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЯТЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость

Координация и ловкость

Общая выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Игра головой

Остановка мяча

Передача мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в атаке

Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ

УПРАЖНЕНИЙ

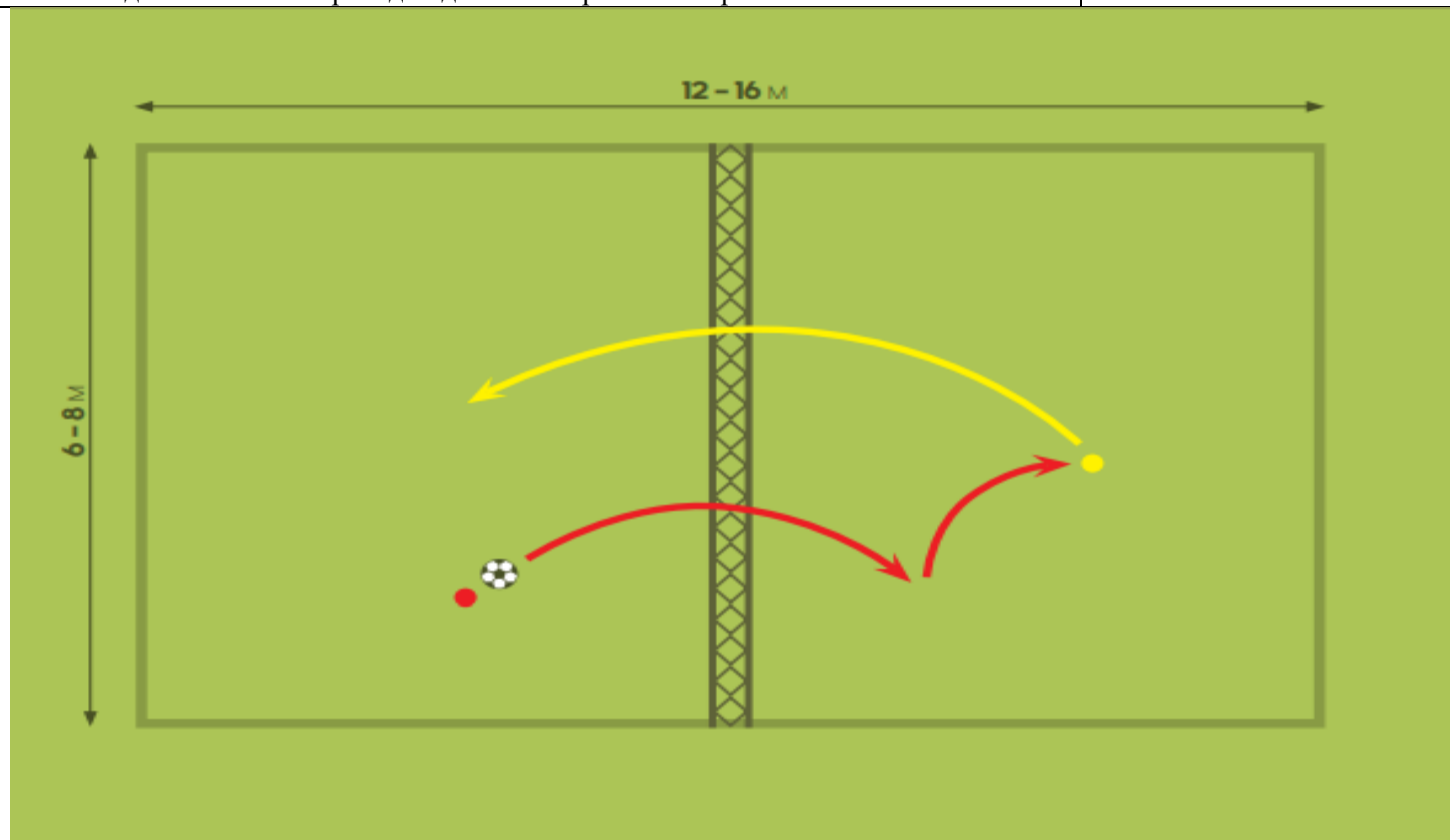
1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 X 1 – «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 1×1, размер поля 12-16 × 6-8 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 2-4 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Разрешается 1 отскок мяча от земли на своей половине площадки. Игроки выполняют передачи в два касания: первым — принимают мяч, вторым — выполняют удар на половину поля соперников. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой. Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчёт очков и переход подач — по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперники не смогли вернуть его обратно



ВРЕМЯ ИГРЫ ДЛЯ ПАРЫ ИГРОКОВ:

до набора определенного количества очков,

НО НЕ МЕНЕЕ

3 минут

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ

3 минут

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 – «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 3-5 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Разрешается 1 отскок мяча от земли. Игроки выполняют передачи в два касания: первым — принимают мяч, вторым — выполняют передачу партнёру или удар на половину поля соперников.

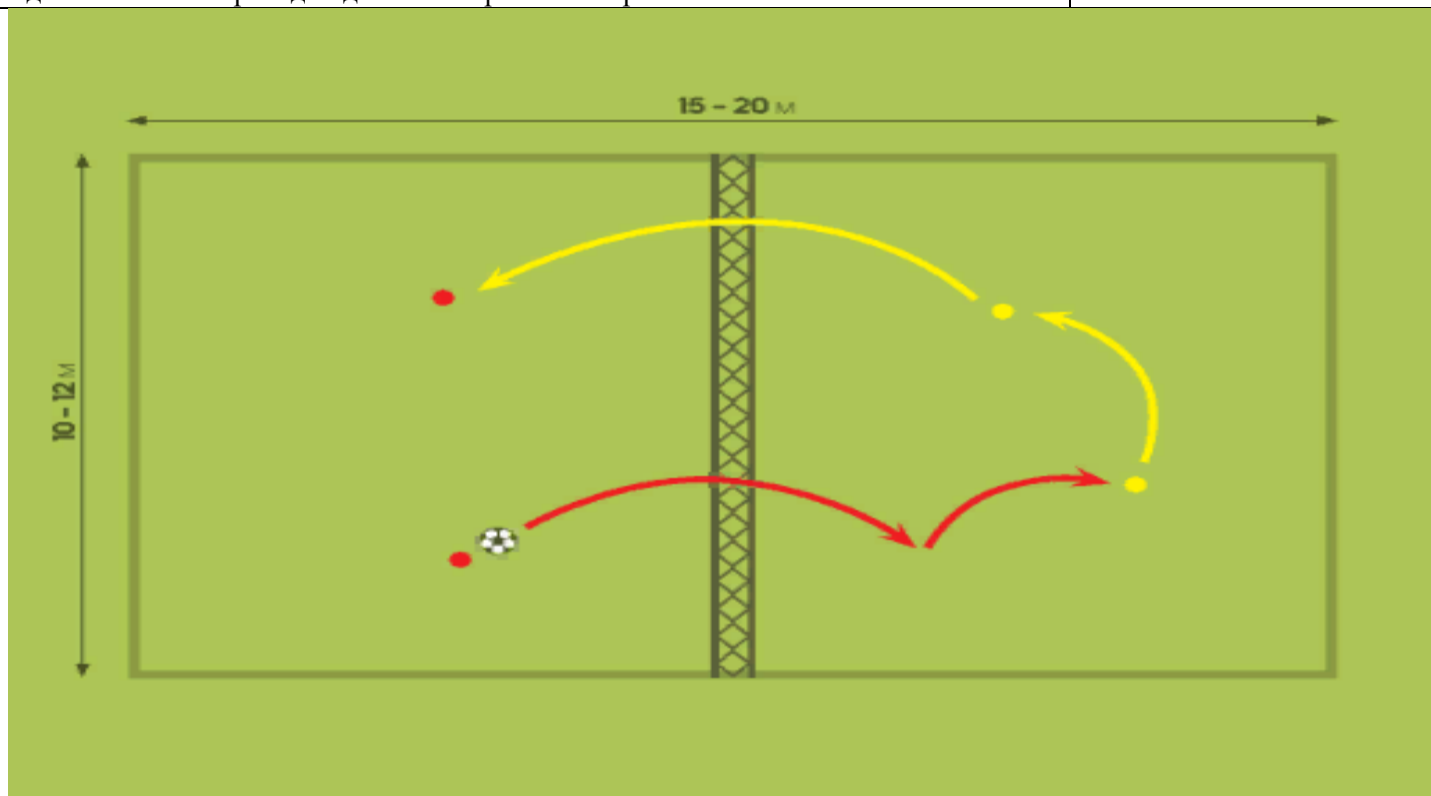
Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.

Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков.

Подсчет очков и переход подач — по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперники не смогли вернуть его обратно



ВРЕМЯ ИГРЫ ДЛЯ ПАРЫ ИГРОКОВ:

до набора определенного количества очков,

НО НЕ МЕНЕЕ

3 минут

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ

3 минут

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 – «ТЕННИСБОЛ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3×3, размер поля 15-20 × 10-15 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 3-5 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Разрешается 1 отскок мяча от земли. Игроки выполняют передачи в два касания: первым — принимают мяч, вторым — выполняют передачу партнёру или удар на половину поля соперников.

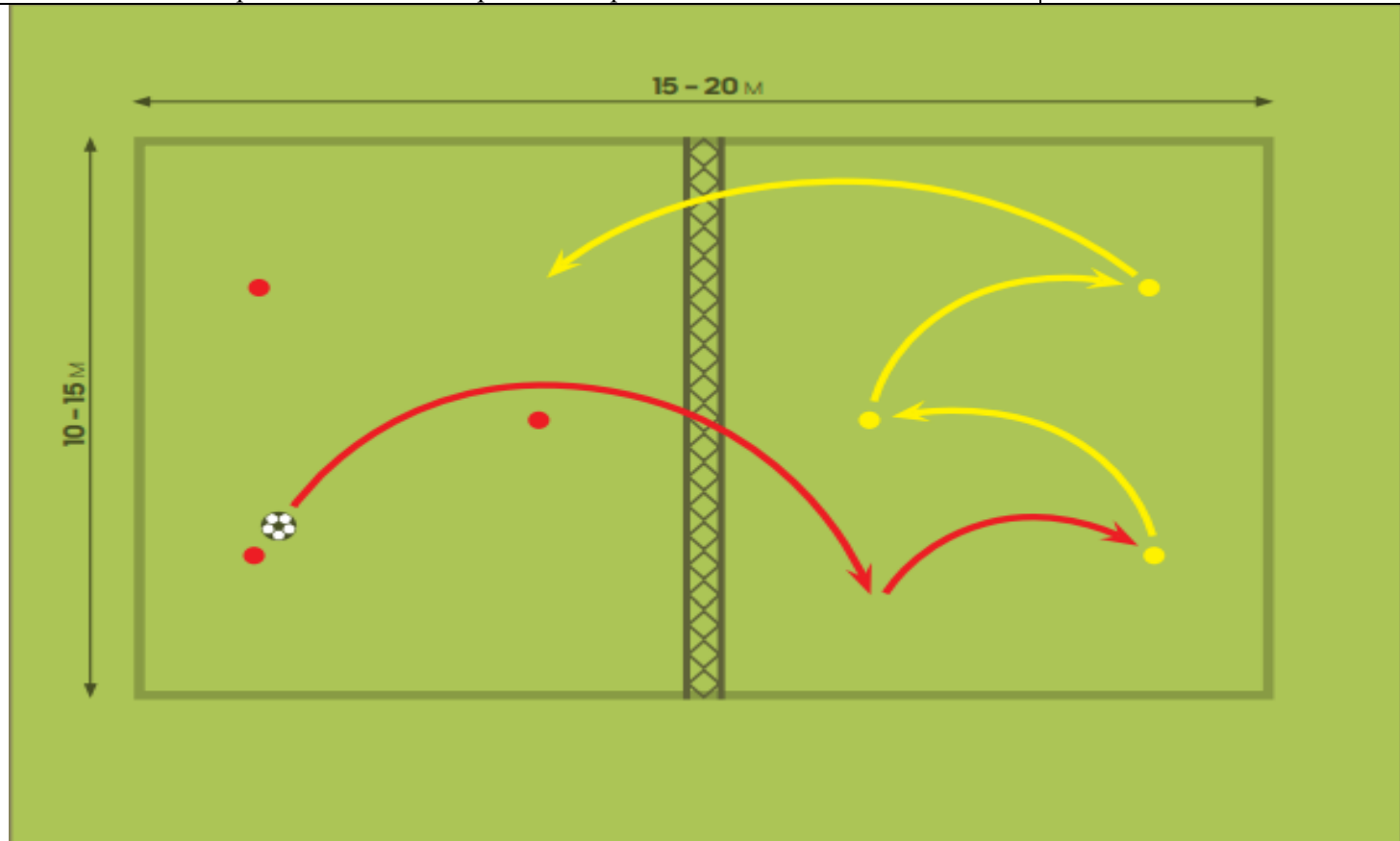
Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.

Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков.

Подсчет очков и переход подач — по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперники не смогли вернуть его обратно



ВРЕМЯ ИГРЫ ДЛЯ ПАРЫ ИГРОКОВ:

до набора определенного количества очков,

НО НЕ МЕНЕЕ

3 минут

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ

3 минут

Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120**

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

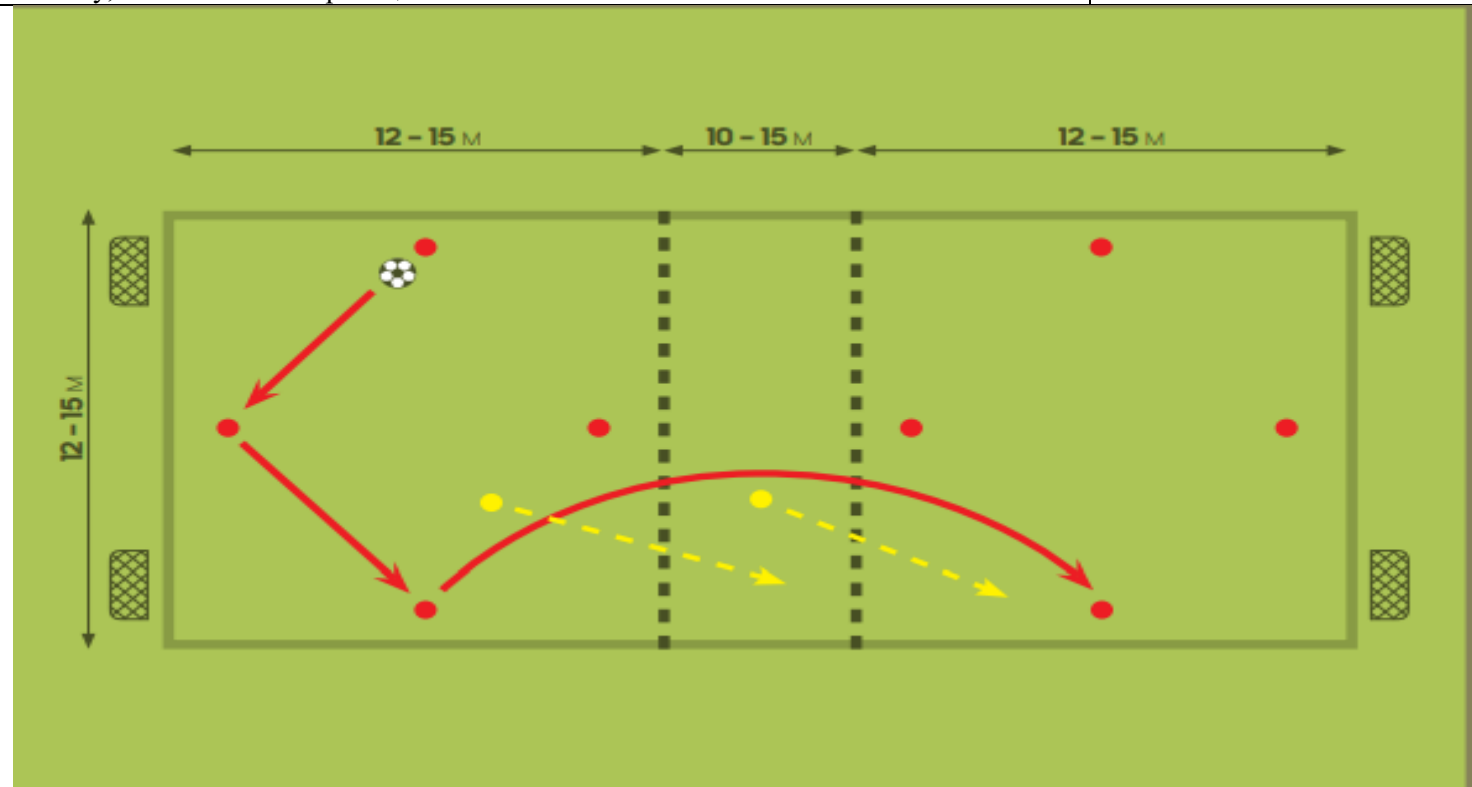
4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДВА КВАДРАТА 4x1 + 4x1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×1 в двух квадратах размером 12-15 × 12-15 м. Размер квадратов варьируется в зависимости от уровня подготовленности игроков. В середине поля зона шириной 10-15 м. В квадрате 4×1 владеющие мячом игроки выполняют определенное количество передач (например, 4), после которого должны перевести мяч верхом в другой квадрат. Один из обороняющихся играет в отборе против 4, второй игрок располагается в средней зоне и пытается перехватить передачу. Если после определенного количеством передач в квадрате мяч не переводится в другой квадрат, второй обороняющийся имеет право войти из средней зоны в квадрат для игры в отборе. В случае перехвата или отбора мяча игрок, допустивший ошибку, становится отбирающим.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперники не смогли вернуть его обратно



ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ:

до перехвата или отбора мяча,

НО НЕ МЕНЕЕ

30 секунд

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ

СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ

3 минут

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

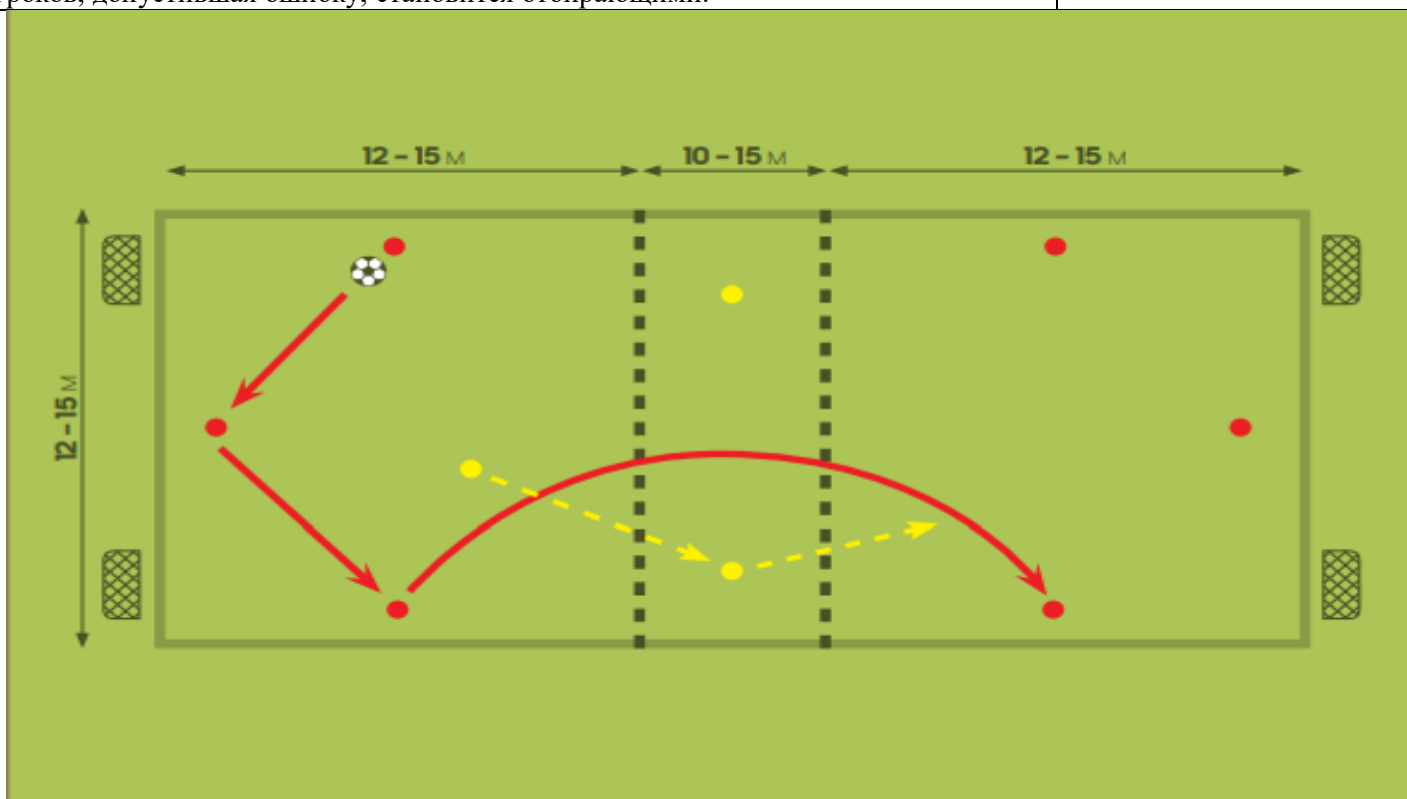
4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ КВАДРАТ 6 x 3 В ТРЁХ ЗОНАХ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3×1 в двух квадратах размером 12-15 × 12-15 м. Размер квадратов варьируется в зависимости от уровня подготовленности игроков. В середине поля зона шириной 10-15 м. В квадрате 3×1 владеющие мячом игроки выполняют определенное тренером количество передач (например, 4), после которого должны перевести мяч верхом в другой квадрат. Один из обороняющихся играет в отборе против 3, два других игрока располагаются в средней зоне и пытаются перехватить передачу. Если после определенного тренером количества передач в квадрате мяч не переводится в другой квадрат, два обороняющихся имеют право войти из средней зоны в квадрат для игры в отборе. В случае перехвата или отбора мяча «тройка» игроков, допустившая ошибку, становится отбирающими.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять передачи верхом из одного квадрата в другой. У обороняющихся — забить гол в одни из четырёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



**ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ
ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩИХСЯ:**

до перехвата или отбора
мяча,

НО НЕ БОЛЬШЕ

45 секунд

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ**

СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых
признаков
утомления у игроков

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ

3 минут

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**

на усмотрение тренера
(в зависимости
от уровня
подготовленности игроков)

Признаки утомления:

Значительно

снижают скорость и
интенсивность действий

Начинают «брать
линию» ударом
по мячу

Перестают вести мяч,
начинают по нему

просто бить

Непроизвольно
останавливаются,

не могут продолжать
выполнение

упражнения

УПРАЖНЕНИЕ

НЕОБХОДИМО

ОСТАНОВИТЬ

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

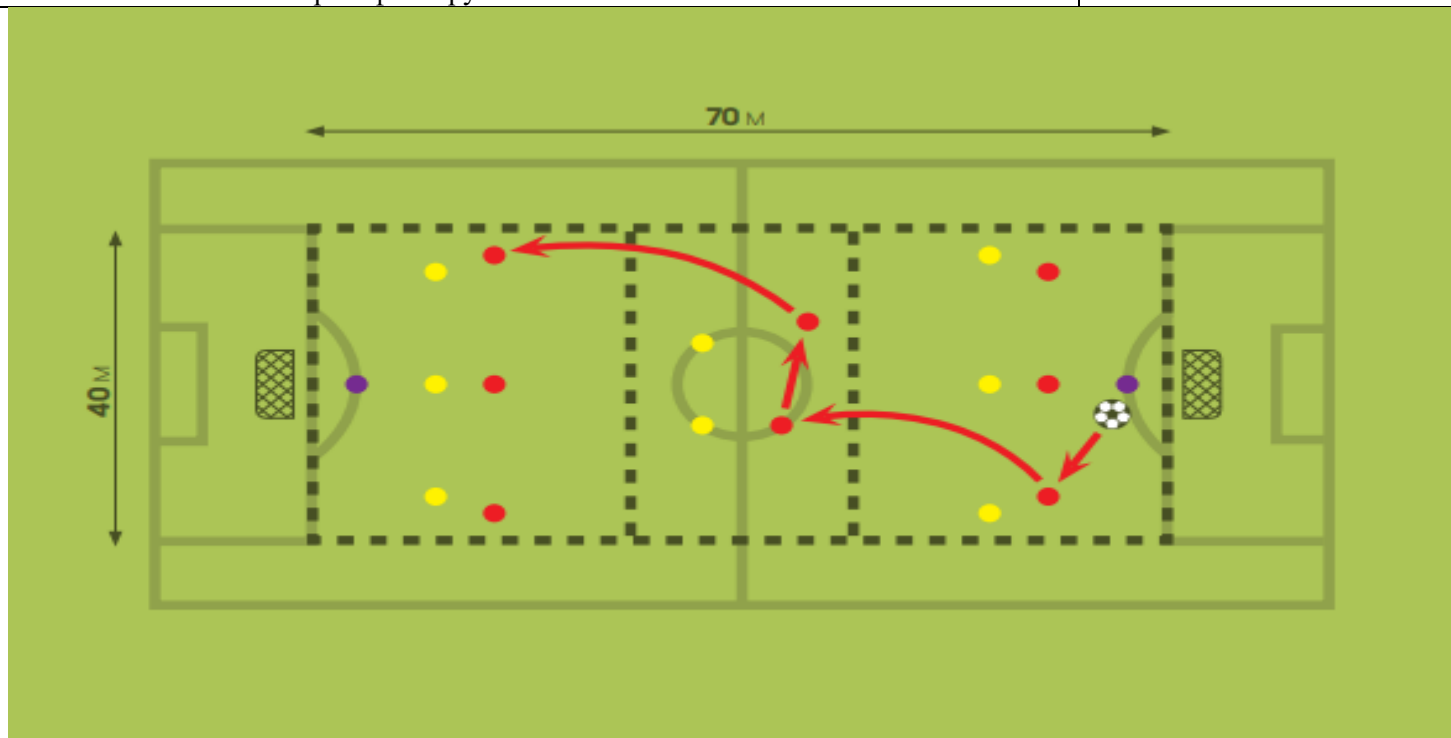
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

8. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 X 8 + 2 ВРАТАРЯ В ТРЕХ ЗОНАХ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Поле разделено на поперечных три зоны: 25 м + 20 м + 25 м. Схема команд 1-3-2-3. Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Игрокам атакующей команды разрешается переходить из зоны в зону только с помощью передач верхом. Гол забитый после передачи верхом засчитывается за три очка. Положение «вне игры» фиксируется.

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника
КОММЕНТАРИИ:
Ворота 5 X 2



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера, **НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин**

Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:
Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 3

ТЕХНИКА

УДАРЫ ПО МЯЧУ, ЛЯТЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Координация и ловкость

Общая выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Удар ногой

Удар головой

Передача мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в атаке

Групповые взаимодействия в атаке

Создание и использование пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

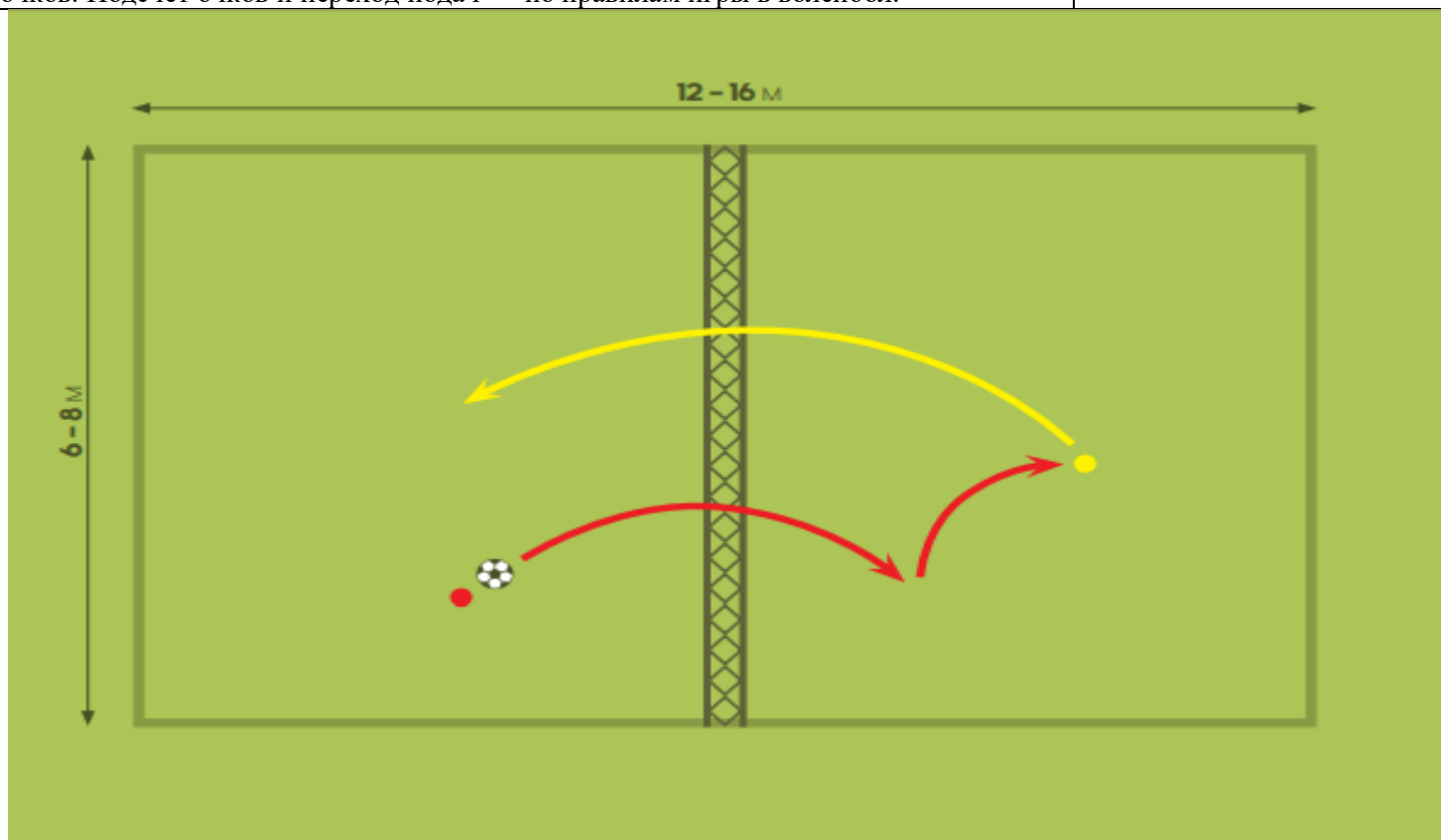
1. ИГРА 1 X 1 – «ТЕННИСБОЛ» НА ДЛИННОМ ПОЛЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 1×1, размер поля 20-25 × 10-12 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 2-4 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Разрешается 1 отскок мяча от земли на своей половине площадки. Игроки выполняют передачи в два касания: первым — принимают мяч, вторым — выполняют удар на половину поля соперников. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой. Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчёт очков и переход подач — по правилам игры в волейбол.

ЗАДАЧА:

Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперники не смогли вернуть его обратно



ВРЕМЯ ИГРЫ ДЛЯ ПАРЫ ИГРОКОВ:

до набора определенного количества очков,

НО НЕ МЕНЕЕ

3 минут

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ

3 минут

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120**

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

		НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ	
--	--	--------------------------	--

2. ИГРА 2 X 2 – «ТЕННИСБОЛ» НА ДЛИННОМ ПОЛЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×2, размер поля 20-25 × 6-10 м. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 2-4 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.

Разрешается 1 отскок мяча от земли. Игроки выполняют передачи в два касания: первым — принимают мяч, вторым — выполняют передачу партнёру или удар на половину поля соперников.

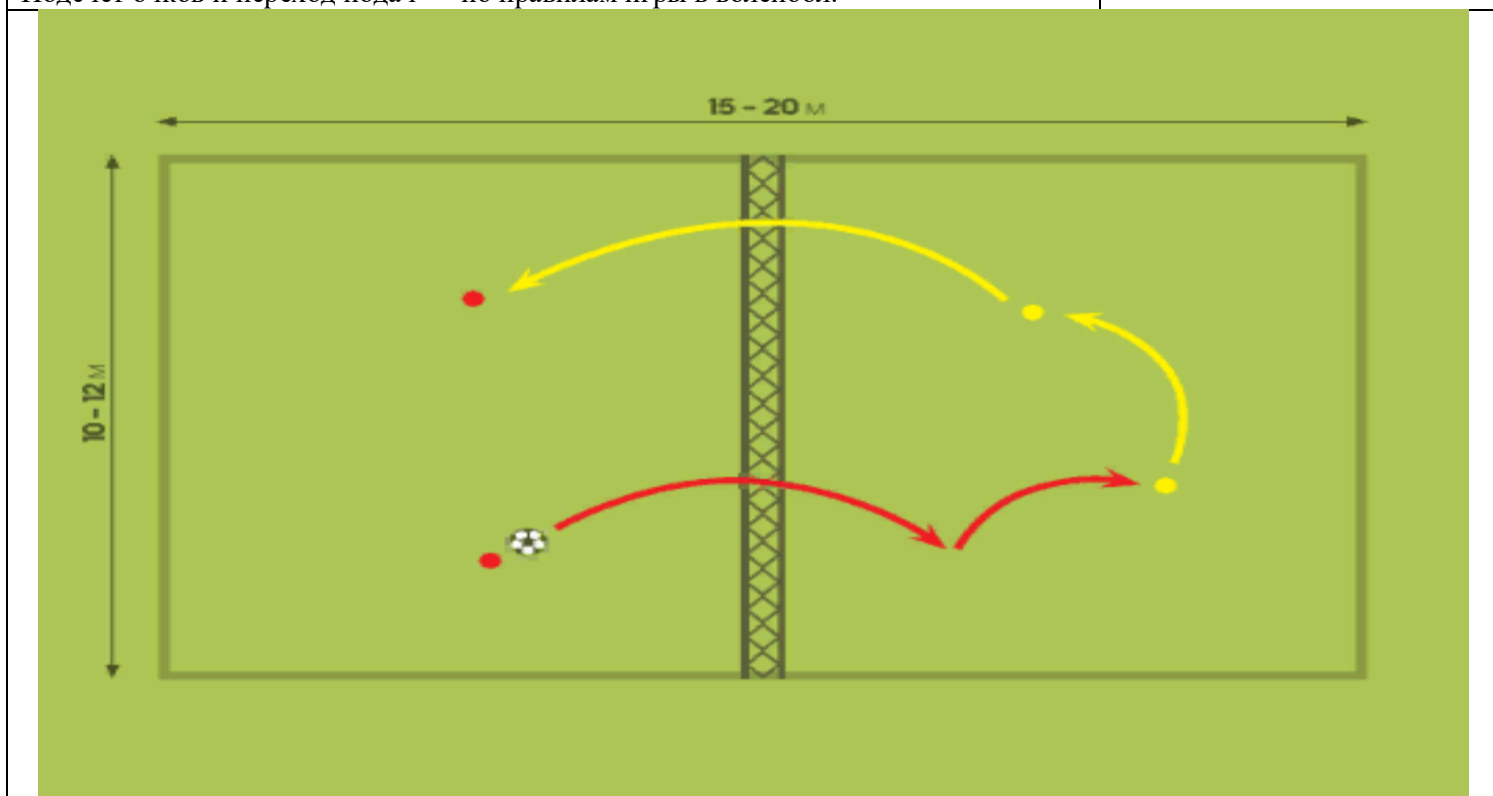
Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой.

Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков.

Подсчет очков и переход подач — по правилам игры в волейбол.

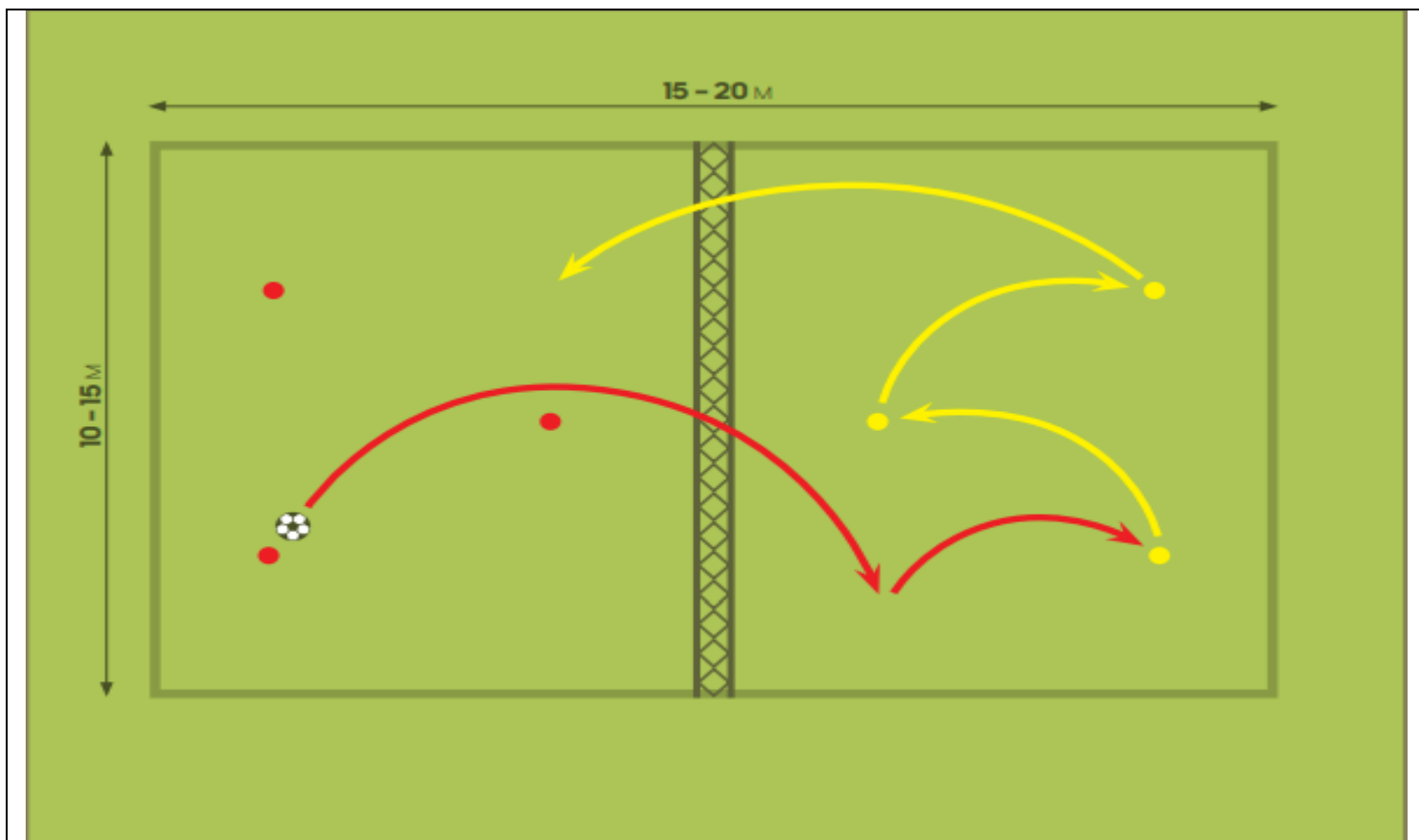
ЗАДАЧА:

Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперники не смогли вернуть его обратно



<p>ВРЕМЯ ИГРЫ ДЛЯ ПАРЫ ИГРОКОВ: до набора определенного количества очков, НО НЕ МЕНЕЕ 3 минут</p> <p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	--	---	---

<p>3. ИГРА 2 X 2 – «ТЕННИСБОЛ» НА ДЛИННОМ ПОЛЕ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 3×3, размер поля 25-30 × 10-12 м. Расстановка (схема игроков): 1-2. Поле разделено посередине сеткой высотой 1 м. Если сетки нет, поле можно разделить зоной шириной 3-5 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Разрешается 1 отскок мяча от земли. Игроки выполняют передачи в два касания: первым — принимают мяч, вторым — выполняют передачу партнёру или удар на половину поля соперников. Начальный удар (подача) выполняется со своей лицевой линии ударом ногой. Возможно выполнение упражнения до набора определённого количества очков. Подсчет очков и переход подач — по правилам игры в волейбол.</p>	<p>ЗАДАЧА: Перебить мяч на противоположную половину таким образом, чтобы соперники не смогли вернуть его обратно</p>



<p>ВРЕМЯ ИГРЫ ДЛЯ ПАРЫ ИГРОКОВ: до набора определенного количества очков, НО НЕ МЕНЕЕ 3 минут</p> <p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	---	---	--

<p>4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 С ДВУМЯ ФЛАНГОВЫМИ ЗОНАМИ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 4x4, размер поля 30-35 × 40 м, двое ворот. На боковых линиях поля — две зоны шириной 5 м для подачи с флангов. Расстановка игроков в каждой команде (схема): 1-2-1. Команды поочередно начинают атаки от ворот. Атакующая команда должна доставить мяч во фланговую зону крайнему полузащитнику для выполнения подачи верхом к воротам соперника и нанесения завершающего удара. Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит аналогичные атакующие действия на противоположные ворота. При подаче с фланга обороняющемуся игроку не разрешается перемещаться во фланговую зону. После окончания каждой игры упражнения «четвёрка» игроков переходят на</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника</p> <p>КОММЕНТАРИИ: Ворота 3x2 5x2</p>

противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков. Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов)



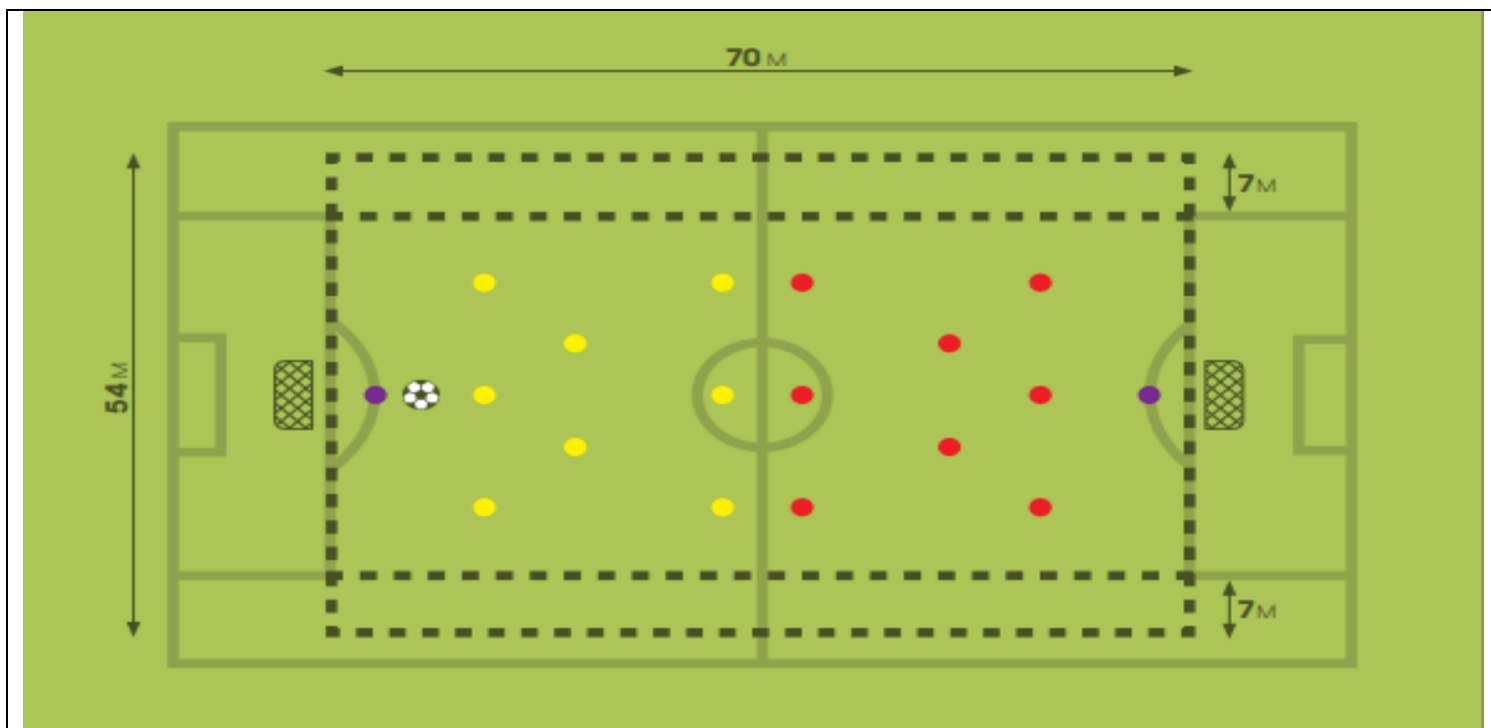
<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков устомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами) Средний уровень и Низкий уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	---	--	---

8. ИГРА 8 X 8 + 2 ВРАТАРЯ С ФЛАНГОВЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×54 м. На боковых линиях поля — две зоны шириной по 7 м. Схема команд 1-3-2-3. Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Игрокам команды, владеющей мячом, разрешается на половине поля соперника заходить с мячом во фланговые зоны для выполнения подач. Игрокам обороняющейся команды заходить во фланговые зоны не разрешается. Гол забитый головой, засчитывается за три очка.

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника
КОММЕНТАРИИ:
Ворота 5 X 2



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:</p> <p>до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:</p> <p>Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	---	---

БЛОК 4

ТАКТИКА ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В АТАКЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Стартовая скорость
Дистанционная скорость
Быстрота реакции на игровую ситуацию

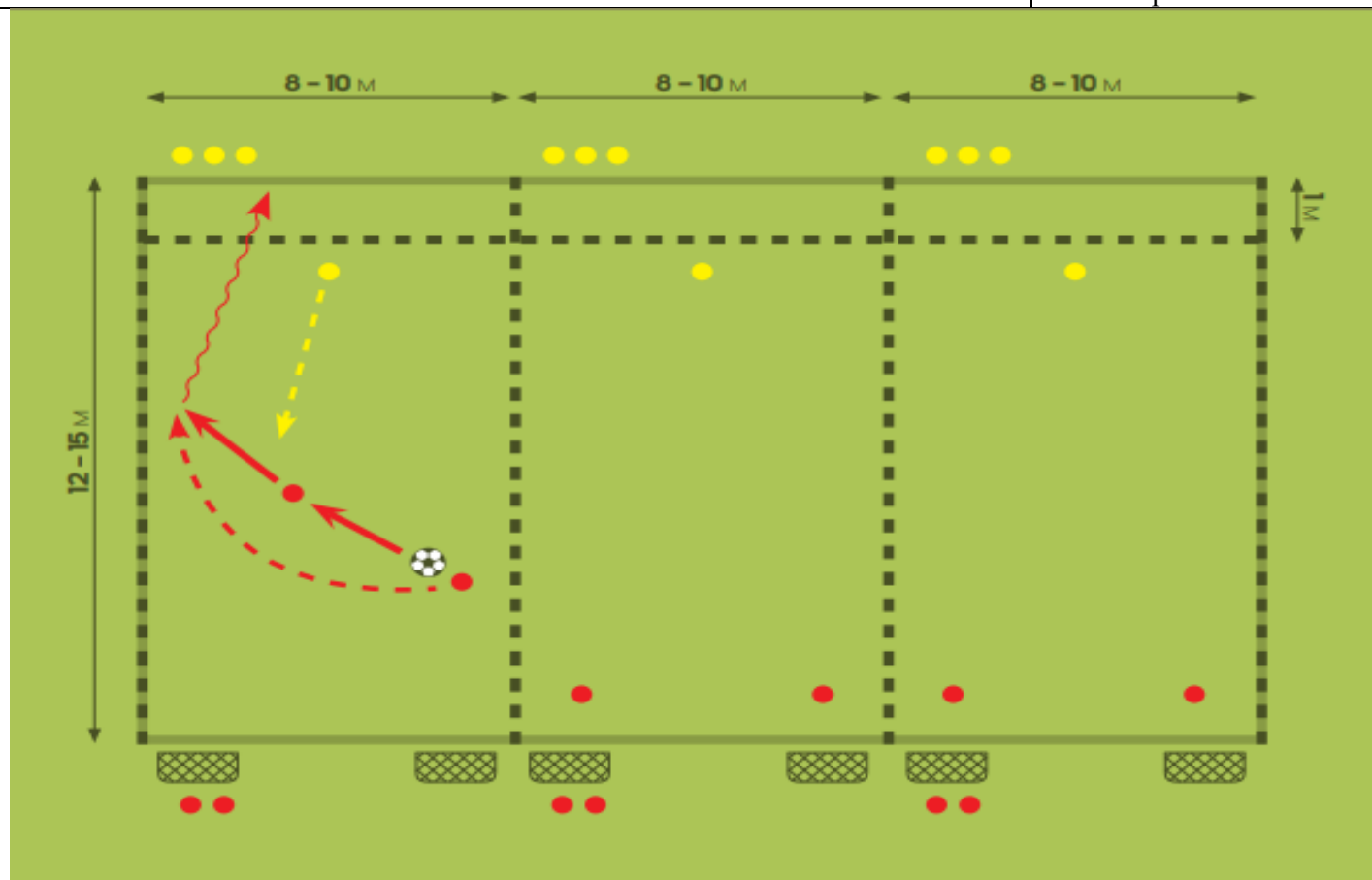
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Удар ногой
Удар головой
Передача мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Индивидуальные действия в атаке
Групповые взаимодействия в атаке
Открывания
Создание численности преимущества на отдельных участках
поля

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 1	
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 2×1, размер поля 12-15 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в	ЗАДАЧА: Атакующая пара — завести мяч в зону на лицевой линии соперника, используя численное преимущество в

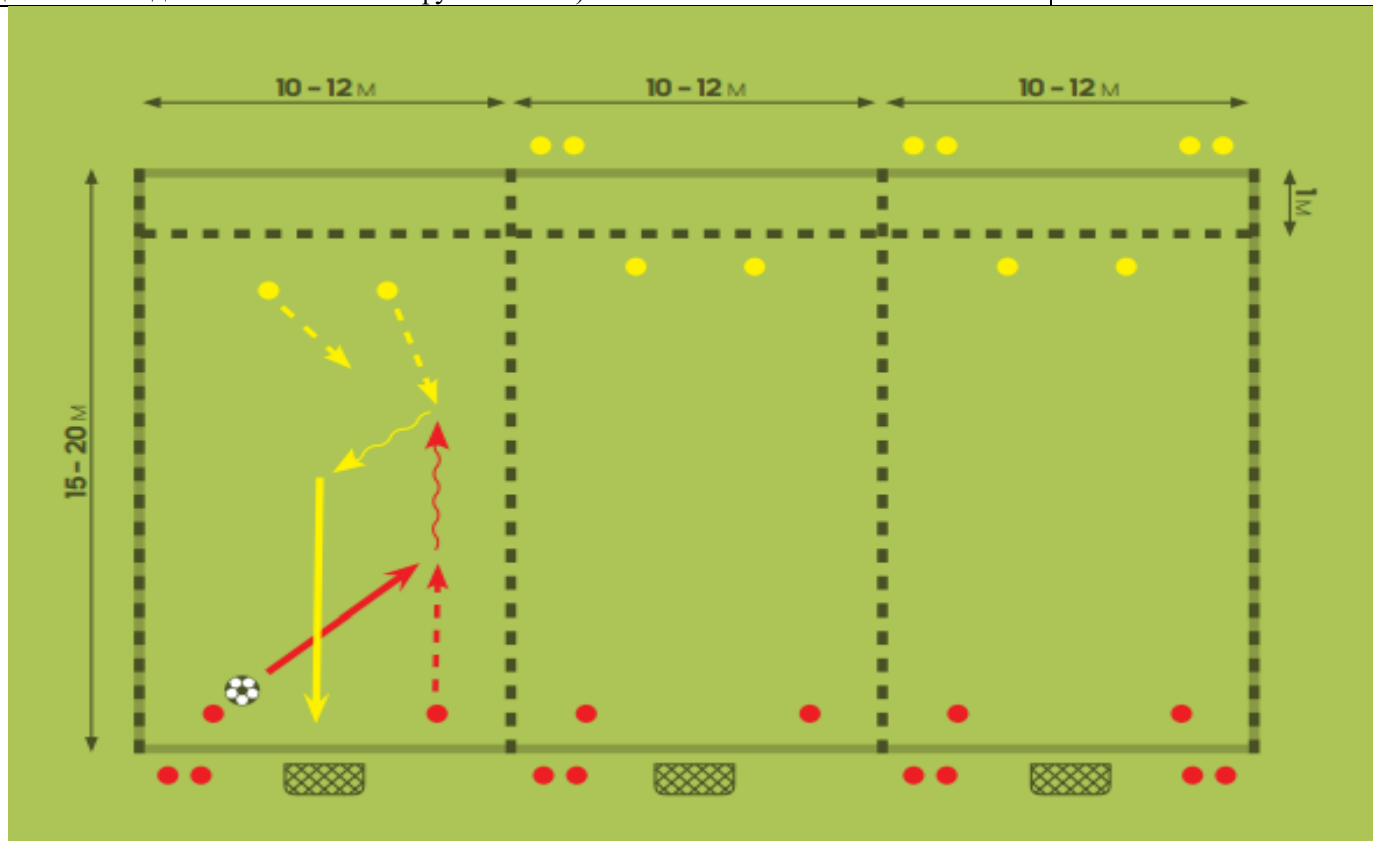
<p>зависимости от количества игроков. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 8 игроков — две пары нападающих и четыре защитника. После каждой атаки меняется пара нападающих и защитник. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.</p>	<p>нападении Обороняющийся игрок — забить мяч в ворота соперника после перехвата или отбора мяча</p>
---	--



<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 20 сек продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	--	---

<p>2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 С РАЗНЫМИ ЗАДАНИЯМИ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры упражнения пары игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха</p>	<p>ЗАДАЧА: Атакующий игрок — завести мяч в зону на лицевой линии соперника Обороняющийся</p>

<p>тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).</p>	<p>игрок — забить мяч в ворота соперника после перехвата или отбора мяча 2 x 1</p>
---	--

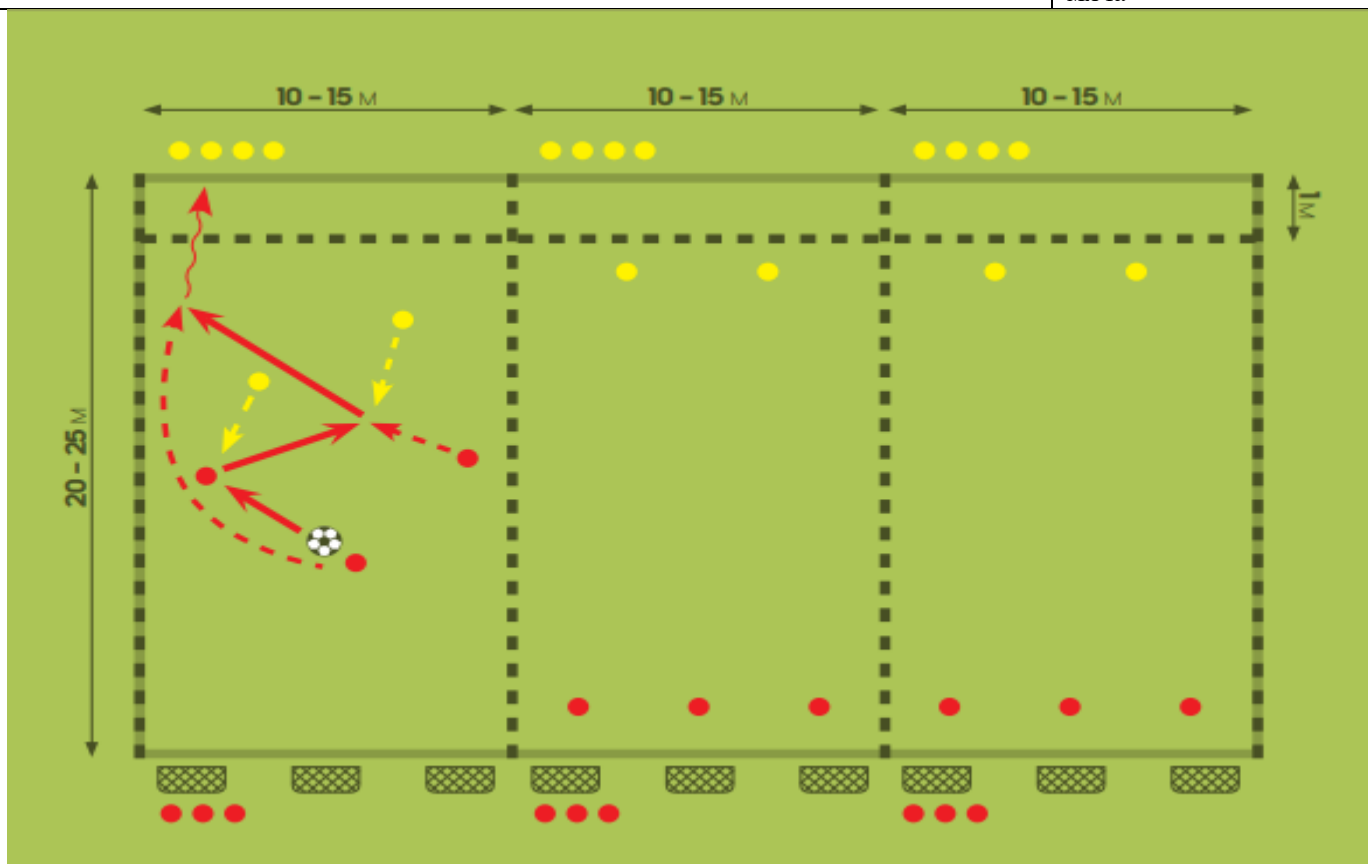


<p>Время одного подхода: до взятия линии или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков:</p> <p>Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 парами)</p> <p>Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 парами)</p> <p>Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 парами)</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	---	--	---

<p>3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 X 2</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 3×2, размер поля 20-25 × 10-15 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии атакующей «тройки» игроков — трое малых ворот 1.5×1 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 1 м. В случае недостаточного количества малых ворот</p>	<p>ЗАДАЧА: Атакующая «тройка» - завести мяч в зону на лицевой линии соперника, используя</p>

вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 12 игроков — две «тройки» нападающих и три пары защитников. После каждой атаки меняется «тройка» нападающих и пара защитников. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами

численное преимущество в нападении. Обороняющаяся пара - забить мяч в один из двух ворот соперника после перехвата или отбора мяча



Время одного подхода:
до взятия линии или
выхода мяча
за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ
30 секунд

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**
До появления первых
признаков утомления у
игроков.

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**
до полного
восстановления,
**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

Признаки утомления:
Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий
Начинают «брать
линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения
**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

**Признаки полного
восстановления:**
Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте
или ходит без мяча ЧСС
(пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 + В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ, В АТАКЕ 4 x 3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

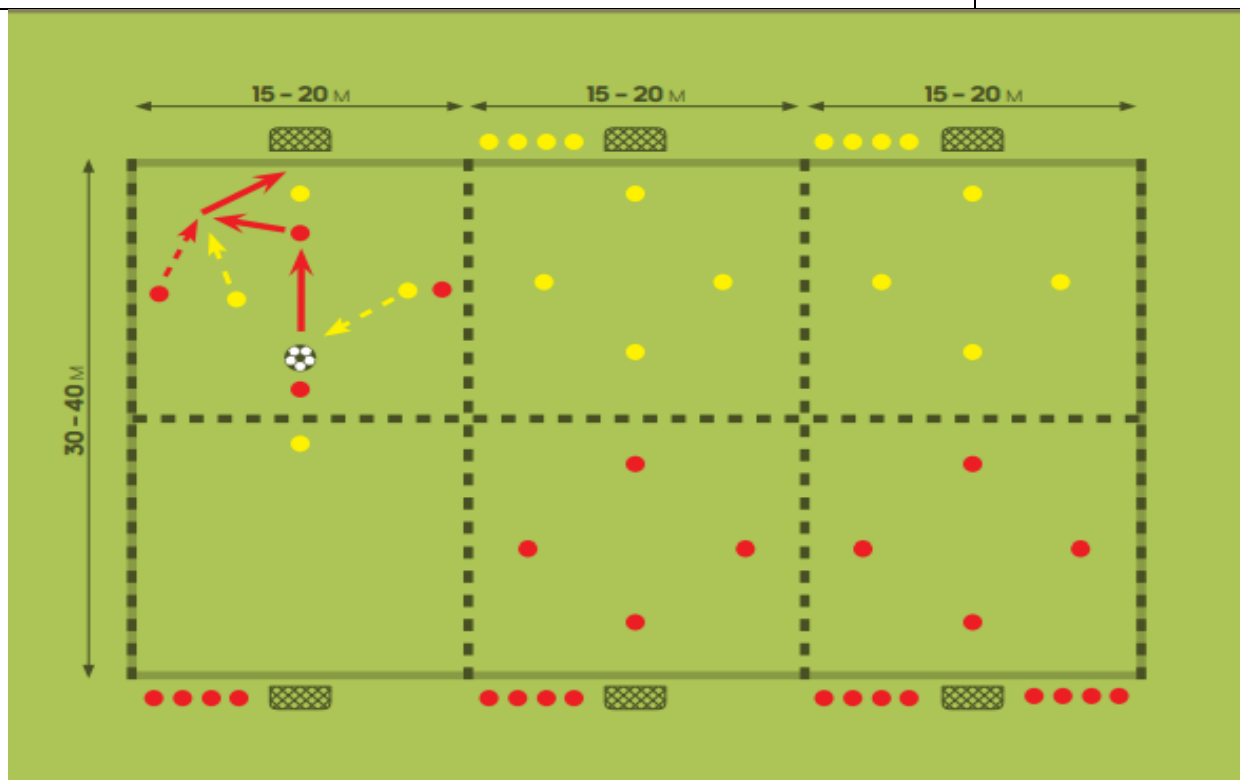
Игра 4x4, размер поля 30-40 × 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых

ЗАДАЧА:
Забить мяч в ворота команды

линиях каждого поля — двое малых ворот 2×1 м. Команды поочередно начинают атаки. В случае пересечения центральной линии поля атакующая команда играет 4×3. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры «четвёрка» игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков. Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

соперника, используя численное преимущество в нападении

КОММЕНТАРИИ:
Ворот 1x2



Время одного подхода:
до забитого гола или
выхода мяча
за пределы поля,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
60 секунд**

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**
До появления первых
признаков
устомления у игроков.

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:

Высокий уровень
подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра –
отдых
(поле с 3 командами)
Средний уровень и
Низкий уровень
подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

Признаки утомления:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий
Начинают «брать линию»
ударом по мячу
Перестают вести мяч,
начинают по нему просто
бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

Признаки полного
восстановления:

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 + В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

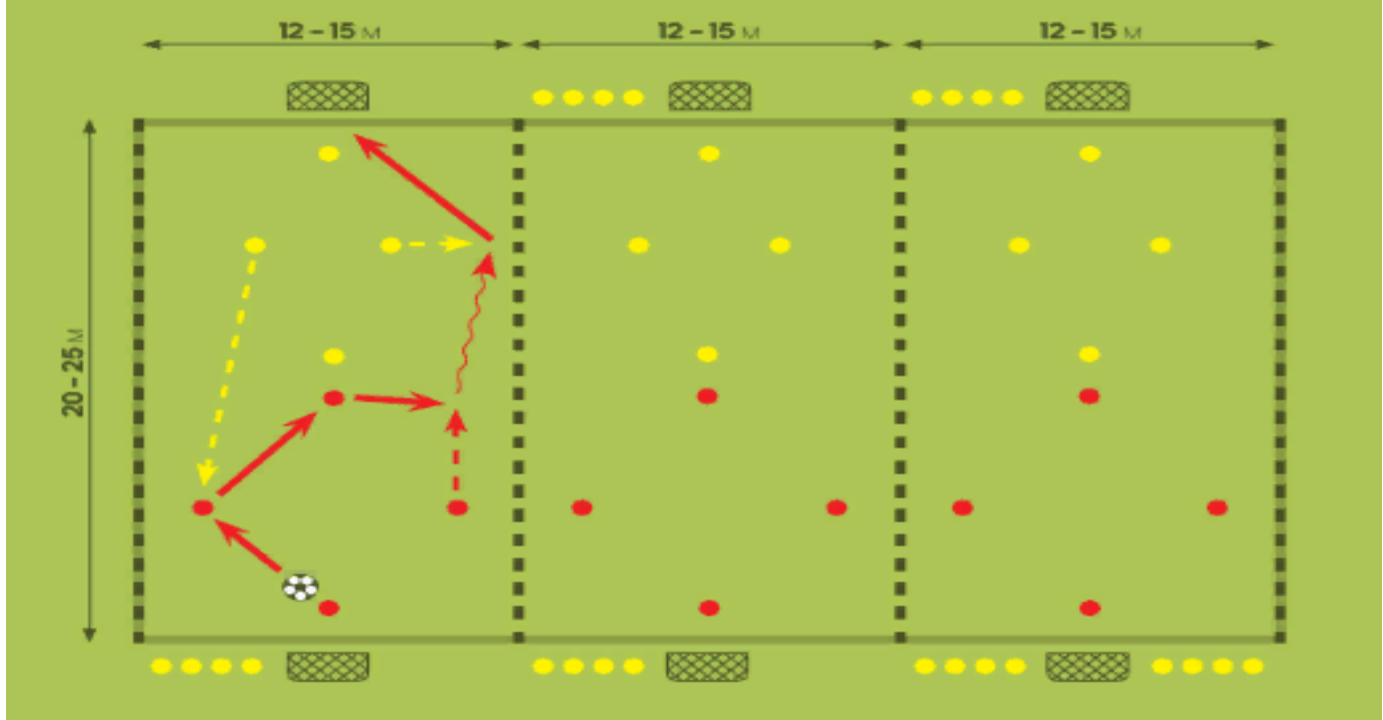
Игра 4×4, размер поля 30-35 × 15-20 м. Расстановка (схема) команд: 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Команды

ЗАДАЧА:

поочередно начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры упражнения «четвёрка» игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков. Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

забить мяч в ворота соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворот 1x2



Время одного подхода:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
До появления первых признаков утомления у игроков.

Продолжительность пауз отдыха для игроков:
Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами)
Средний уровень и Низкий уровень подготовленности:
через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)

Признаки утомления:
Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:
Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

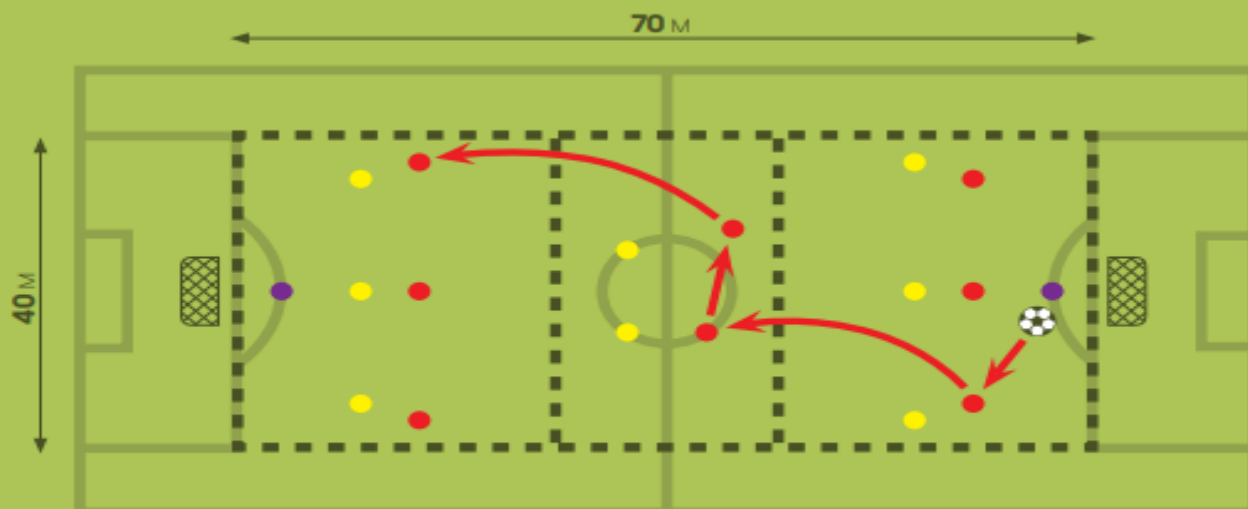
8. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 X 8 + 2 ВРАТАРЯ В ТРЕХ ЗОНАХ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:
Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Поле разделено на поперечных три зоны: 25 м + 20 м + 25 м. Схема команд 1-3-2-3. Команды поочередно начинают атаки от вратаря.

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота соперника

Игрокам атакующей команды разрешается переходить из зоны в зону только с помощью передач верхом. Гол забитый после передачи верхом засчитывается за три очка. Положение «вне игры» фиксируется.

КОММЕНТАРИИ:
Ворота 5 X 2



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин

Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:
Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 5

ТАКТИКА ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В ОБОРОНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Стартовая скорость
Дистанционная скорость
Быстрота реакции на игровую ситуацию**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Отбор мяча
Противодействие передачам, ударам и ведению**

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

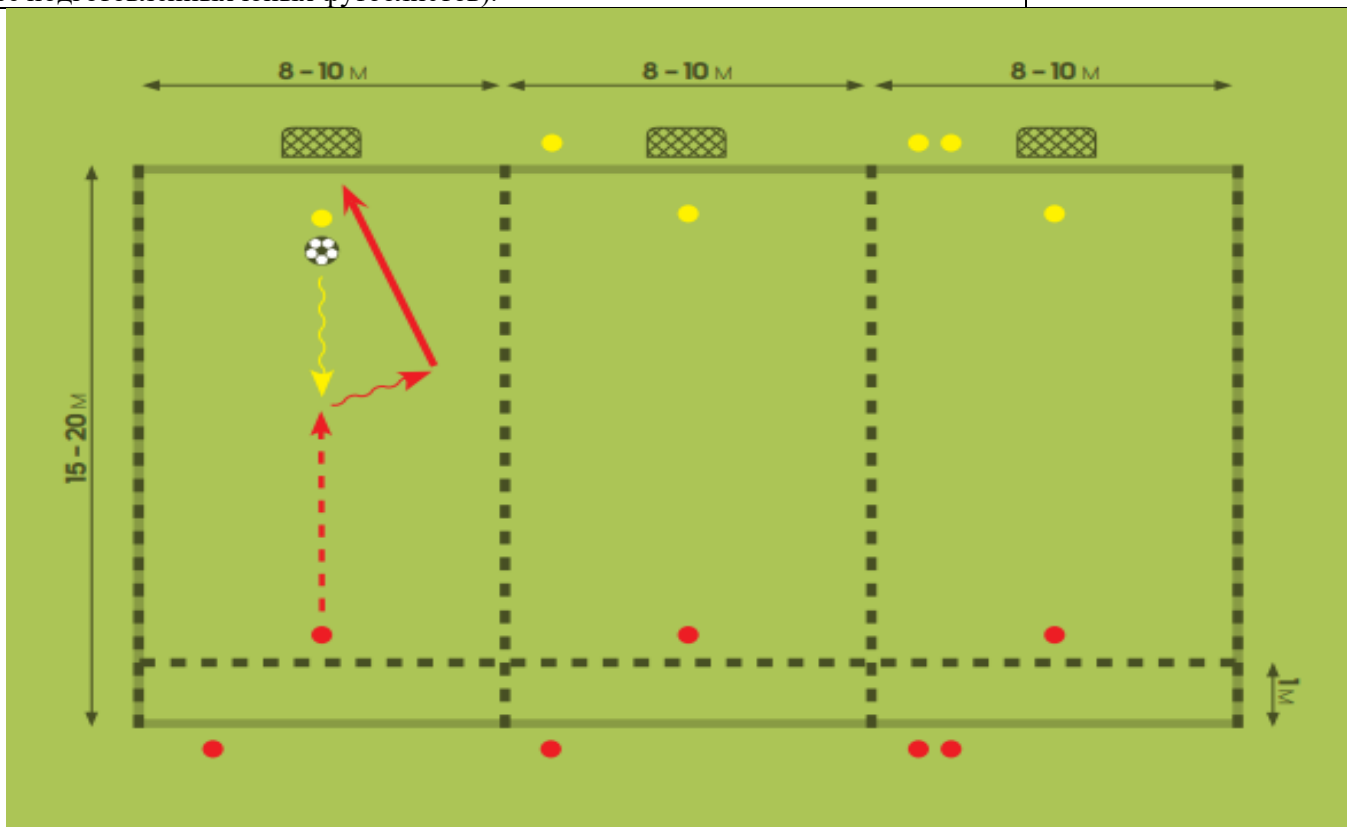
**Индивидуальные действия в обороне
Групповые взаимодействия в обороне
Противодействие передачам, ударам и ведению
Закрывание (опека)
Перехват (игра на опережение)**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРА 1 X 1 – ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЕДЕНИЮ
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:
Игра 1×1, размер поля 15-20 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от

уровня подготовленности игроков. На лицевой линии атакующего игрока — малые ворота 2×1 м. На лицевой линии обороняющегося игрока — зона для взятия шириной 1 м. Нападающие все время начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждого единоборства игроки переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков. Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
 Защитник — забить мяч в ворота после отбора
 Нападающий — завести мяч в зону на лицевой линии
КОММЕНТАРИИ:
 Ворота
 1 X 2



Время одного подхода:
 до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
 за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ 20 сек
ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
 До появления первых признаков утомления у игроков.

Продолжительность пауз отдыха для игроков:
Высокий уровень подготовленности:
 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 игроками)
Средний уровень подготовленности:
 через 1-2 игры (поле с 4-5 игроками)
Низкий уровень подготовленности:
 через 2-3 игры (поле с 6-7 игроками)

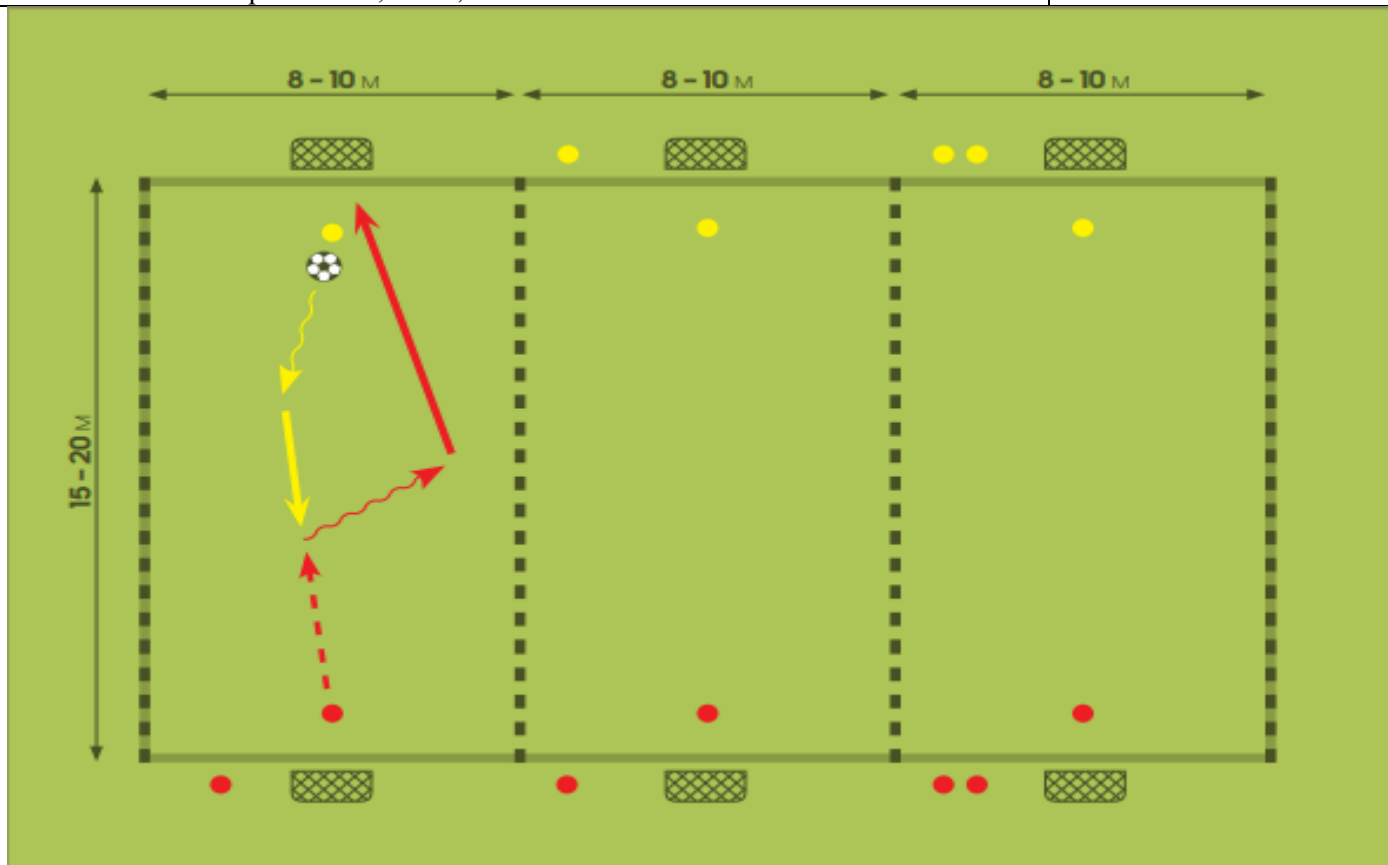
Признаки утомления:
 Значительно снижают скорость и интенсивность действий
 Начинают «брать линию» ударом по мячу
 Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
 Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:
 Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

2. ИГРА 1 X 1 – ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ УДАРАМ
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: **ЗАДАЧА:**

Игра 1×1, размер поля 15-20 × 8-10 м. Нападающие все время начинают атаки.
 Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждого единоборства игроки переходят на противоположную сторону.
 Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество игроков. Чем больше игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).
 КОММЕНТАРИИ: Ворота 1 X 2, 2 x 3, 2 x 5

Защитник — забить гол в ворота после перехвата или отбора мяча
 Нападающий — забить гол ударом по воротам



Время одного подхода:
 до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ 20 сек
ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
 До появления первых признаков утомления у игроков.

Продолжительность пауз отдыха для игроков:
Высокий уровень подготовленности:
 2 игры подряд + 1 игра – отдых
 (поле с 3 игроками)
Средний уровень подготовленности:
 через 1-2 игры
 (поле с 4-5 игроками)
Низкий уровень подготовленности:
 через 2-3 игры
 (поле с 6-7 игроками)

Признаки утомления:
 Значительно снижают скорость и интенсивность действий
 Начинают «брать линию» ударом по мячу
 Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
 Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

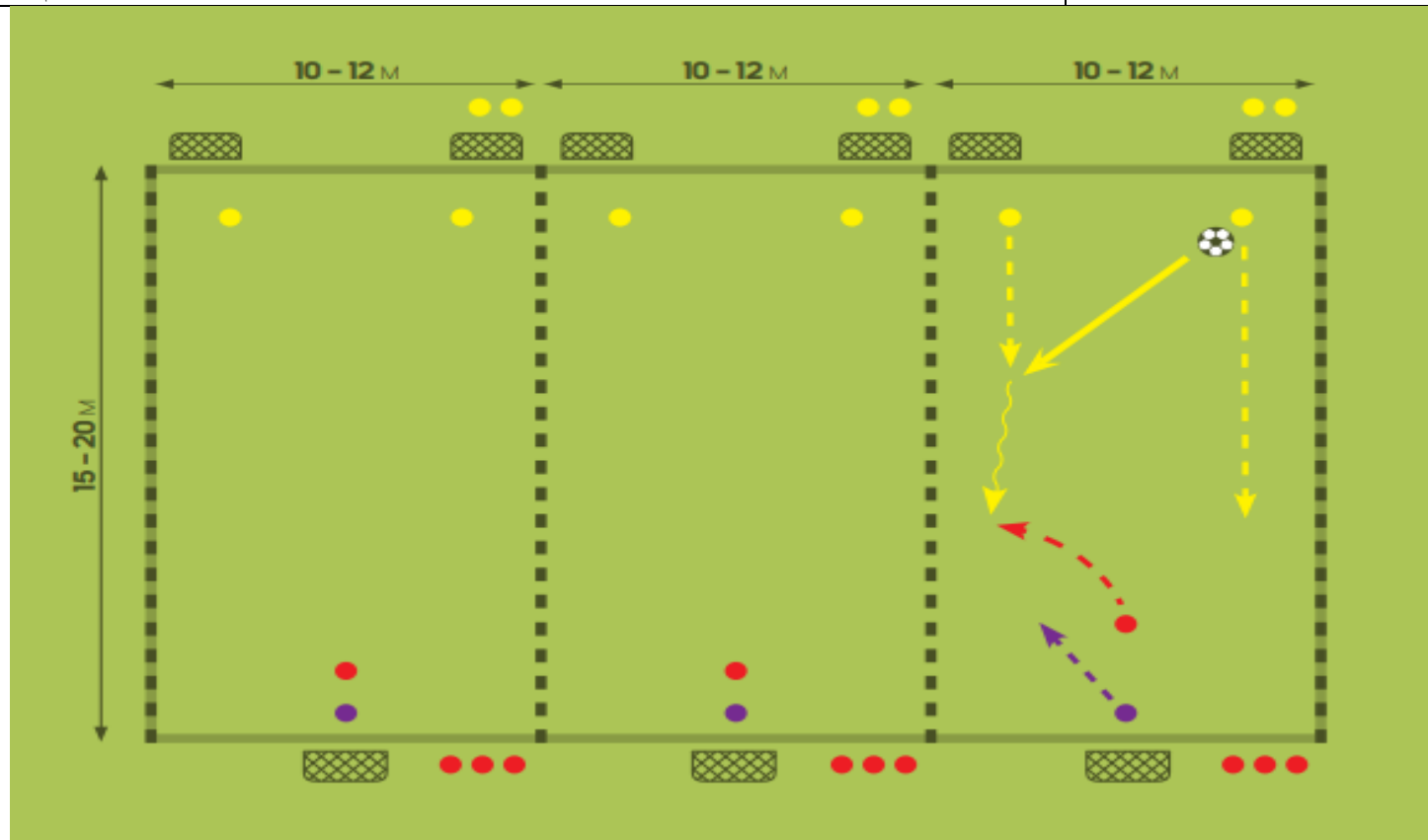
Признаки полного восстановления:
 Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 + ВРАТАРЬ x 2
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:
 Игра 1+вратарь × 2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Количество полей для игр — в

ЗАДАЧА:
 Обороняющиеся — забить

зависимости от количества игроков. В случае недостаточного количества вратарей в воротах могут играть полевые игроки. Нападающие все время начинают атаки. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле восемь игроков — две пары нападающих и четыре защитника. После каждой атаки меняется пара нападающих и защитник. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.

гол в один из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча. Атакующая пара — забить гол в ворота.



Время одного подхода:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ 20 сек
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:
До появления первых признаков утомления у игроков.

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут
КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
На усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

Признаки утомления:
Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:
Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

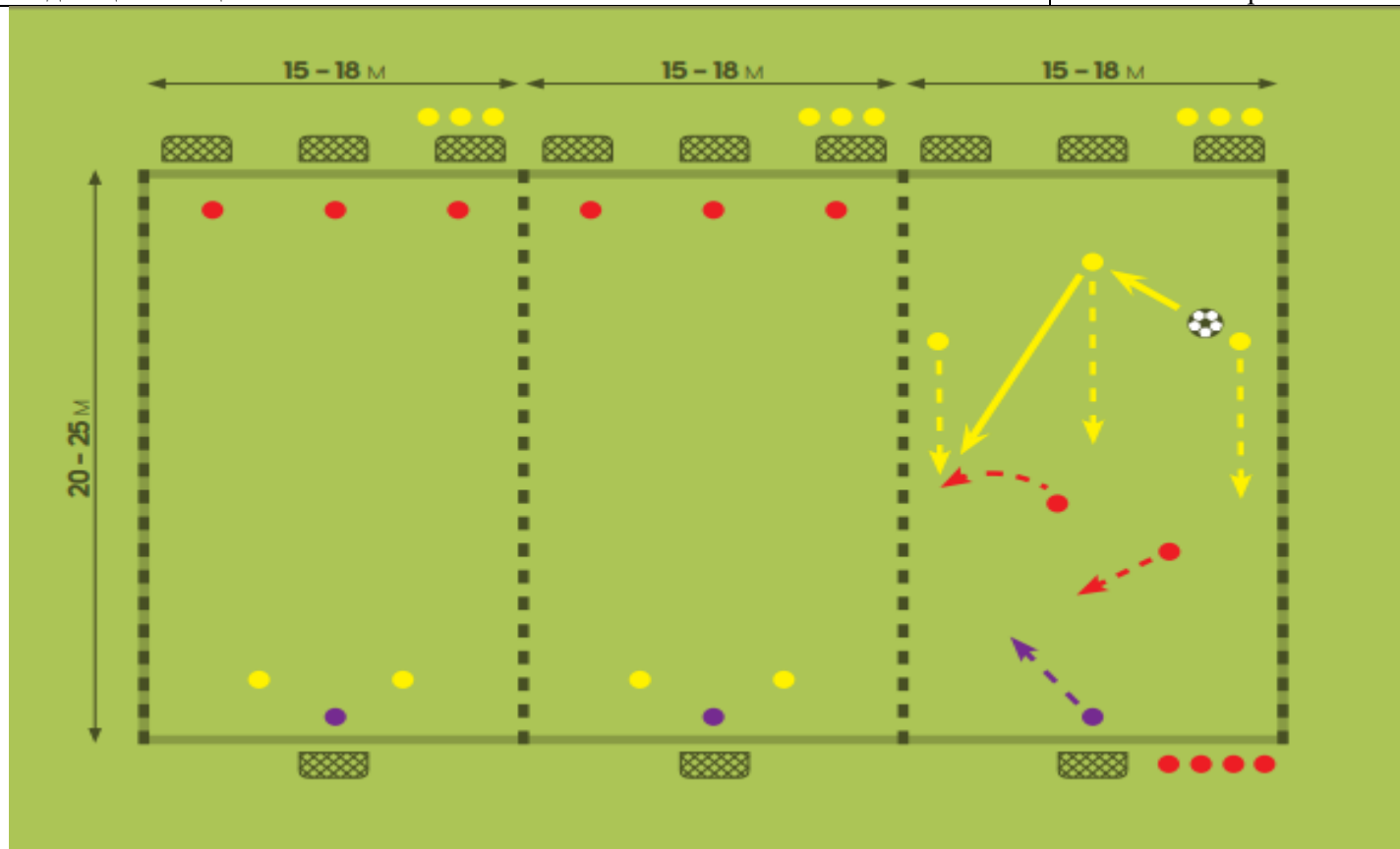
4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 + ВРАТАРЬ x 3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

ЗАДАЧА:

Игра 2+вратарь × 3, размер поля 20-25 × 15-18 м. Нападающие все время начинают атаки. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.
 Один из вариантов организации упражнения: на одном поле восемь игроков — две «тройки» нападающих и три пары защитников. После каждой атаки меняется «тройка» нападающих и пара защитников. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.

Обороняющиеся — забить гол в одни из трех малых ворот, после перехвата или отбора мяча.
 Атакующая «тройка» — забить гол в ворота



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек</p> <p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: На усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	--	---	--

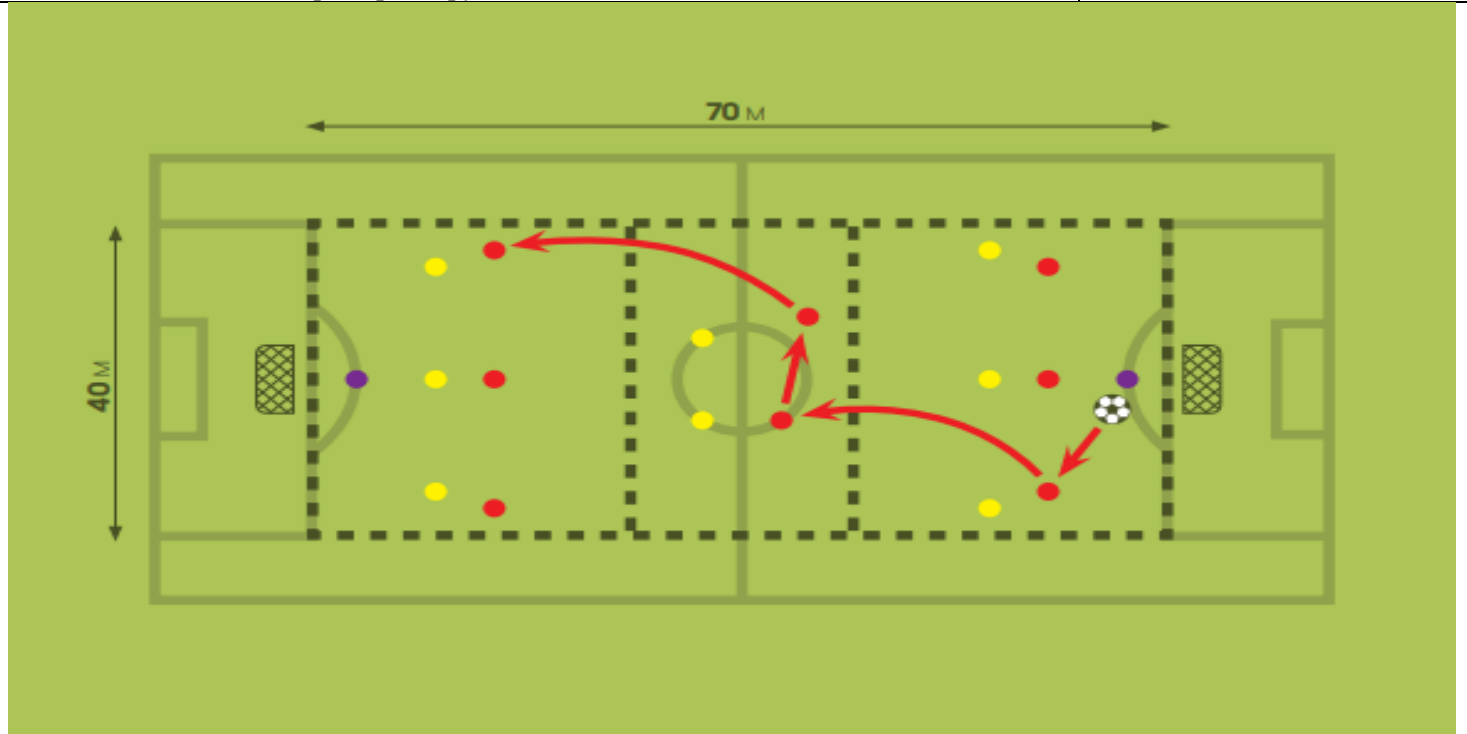
5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 X 8 + 2 ВРАТАРЯ В ТРЕХ ЗОНАХ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Поле разделено на поперечных три зоны: 25 м + 20 м + 25 м. Схема команд 1-3-2-3. Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Игрокам атакующей команды разрешается переходить из зоны в зону только с помощью передач верхом. Гол забитый после передачи верхом засчитывается за три очка. Положение «вне игры» фиксируется.

ЗАДАЧА:

забить мяч в ворота
соперника
КОММЕНТАРИИ:
Ворота 5 X 2

**ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:**

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин

Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:
Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 6

ТАКТИКА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ (ПАРЫ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Стартовая скорость
Общая выносливость**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Отбор мяча
Передача мяча
Остановка мяча
Удар ногой**

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Групповые взаимодействия- комбинации в парах в атаке:
«забегание», «скрещивание», игра в «стенку»
Противодействие атакующим комбинациям в парах**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

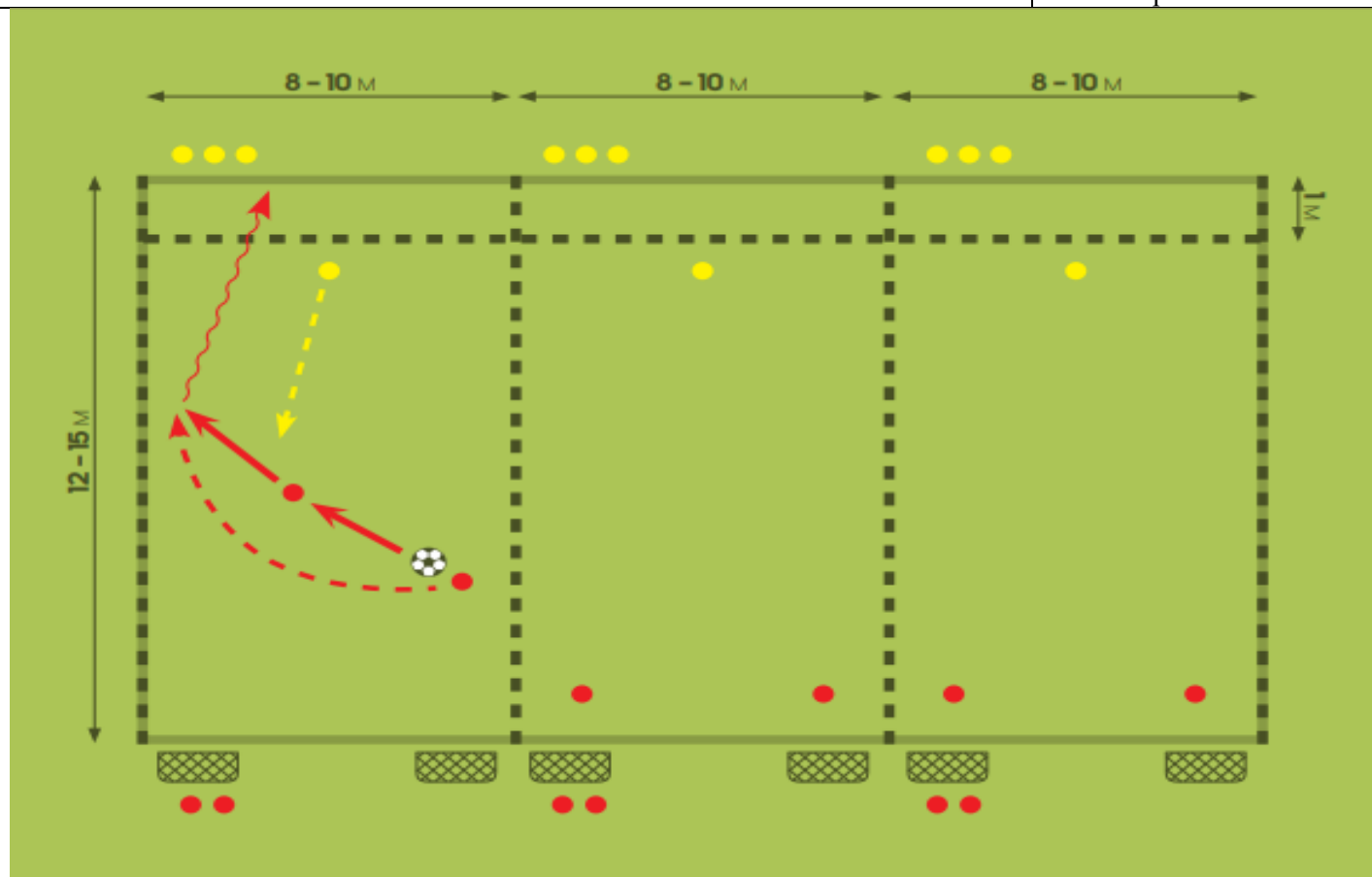
1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 1

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×1, размер поля 12-15 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 8 игроков — две пары нападающих и четыре защитника. После каждой атаки меняется пара нападающих и защитник. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.

ЗАДАЧА:

Атакующая пара — завести мяч в зону на лицевой линии соперника, используя численное преимущество в нападении
 Обороняющийся игрок — забить мяч в ворота соперника после перехвата или отбора мяча



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 20 сек**
 продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков.
 количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий
 Начинают «брать линию» ударом по мячу
 Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
 Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

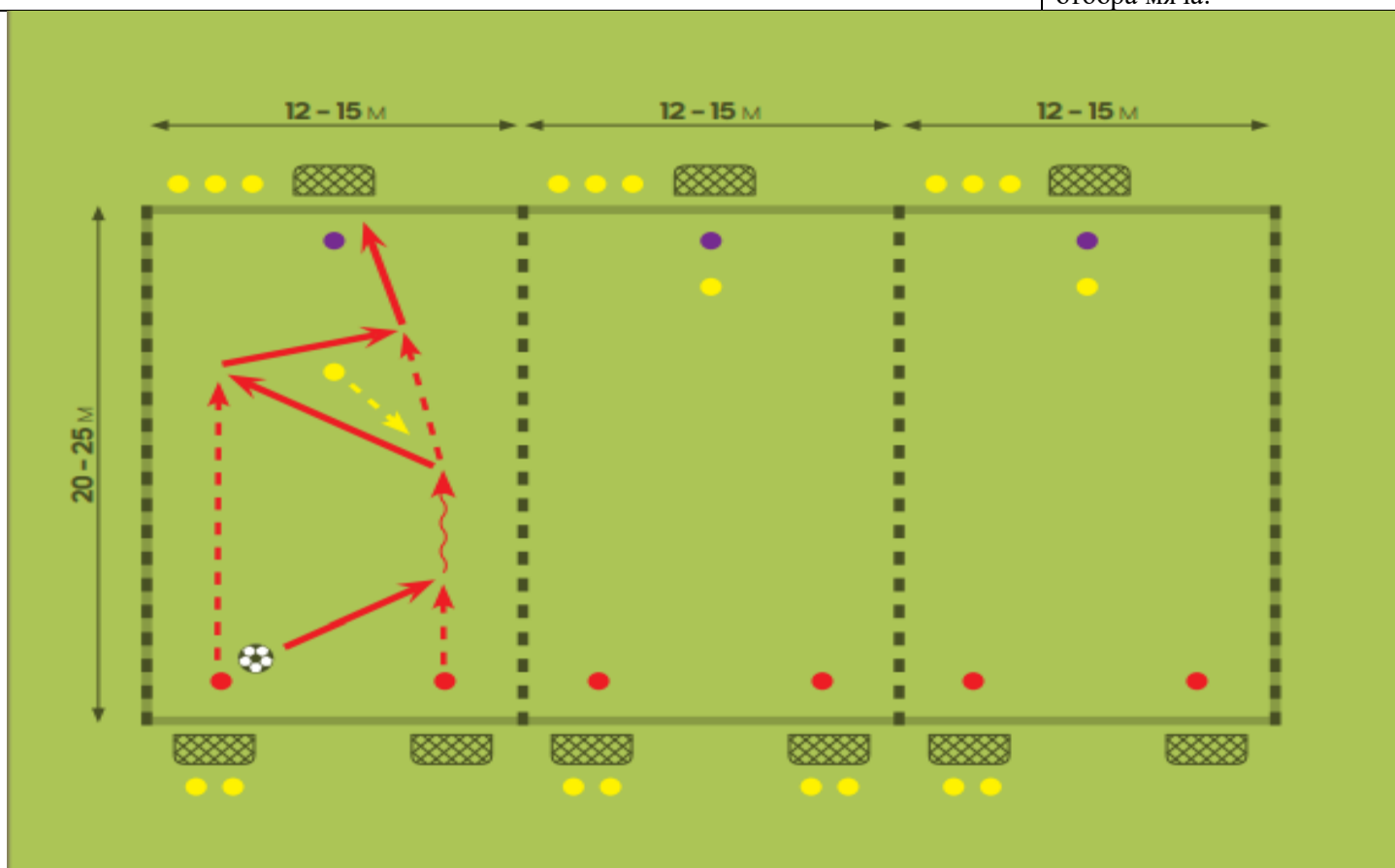
2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 2×1, размер поля 12-15 × 8-10 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 8 игроков — две пары нападающих и четыре защитника. После каждой атаки меняется пара нападающих и защитник. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.

ЗАДАЧА:

Атакующая пара — забить мяч в ворота, используя комбинации «забегание», «стенку», «скрещивание». Обороняющиеся — забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 20 сек** продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий. Начинают «брать линию» ударом по мячу. Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить. Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча. **ЧСС (пульс): НИЖЕ 120**. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья.

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

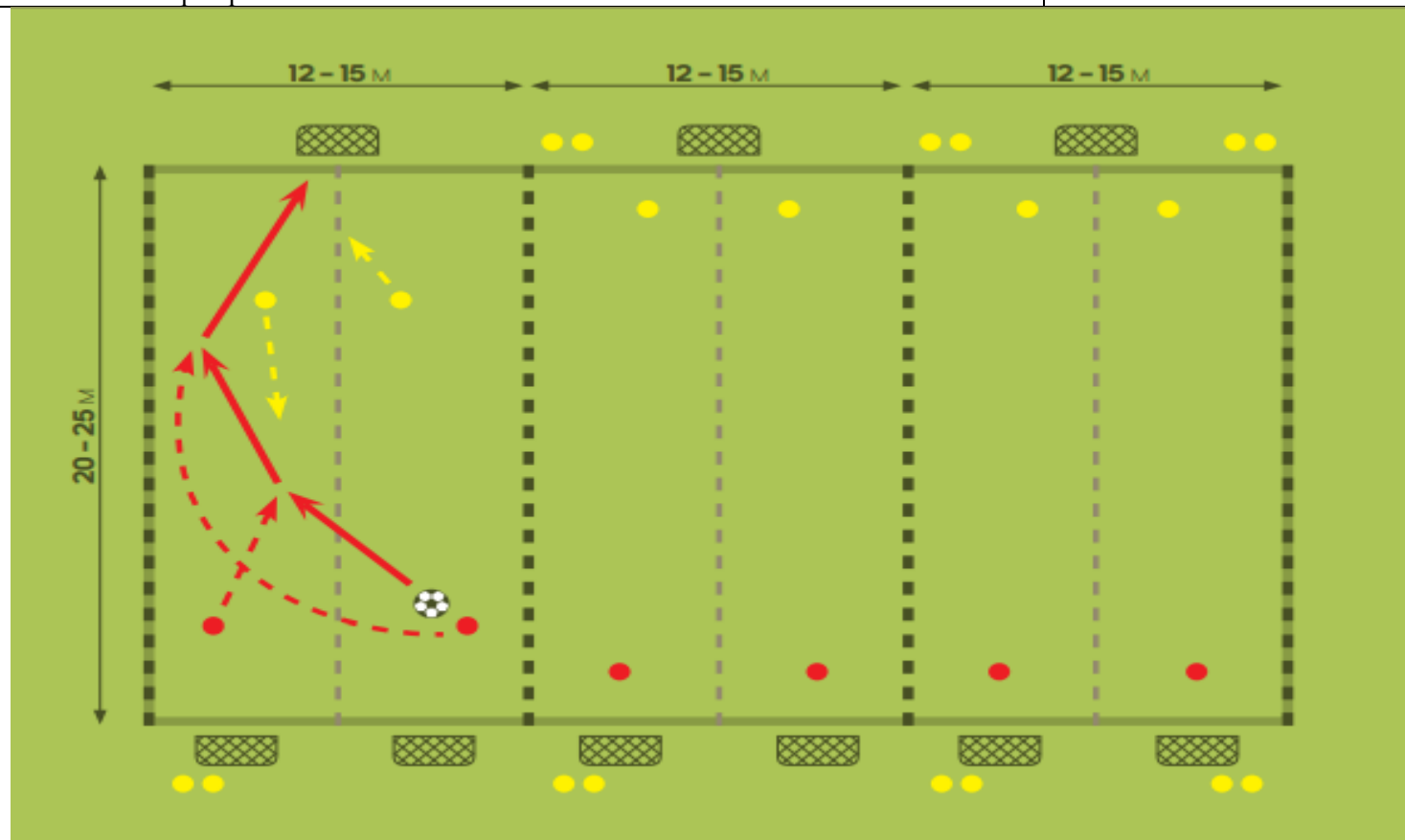
Игра 2×2, размер поля 20-25 × 12-15 м. Посередине поле разделено пополам одной продольной линией. После окончания каждой игры пары игроков переходят на противоположную сторону. Атакующая пара должна забить мяч в ворота, используя комбинацию «забегание». Второму игроку защищающейся команды на разрешается пересекать середину поля. При перехвате защищающаяся пара проводит быструю ответную атаку и забивает мяч в одни из двух малых ворот. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота, используя комбинацию «забегание».

КОММЕНТАРИИ:

Ворота 1 X 2



Время одного подхода:
до забитого гола или выхода
мяча
за пределы поля,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
30 сек**

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**
До появления первых
признаков
утомления у игроков.

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:

Высокий уровень
подготовленности:

2 игры подряд + 1 игра –
отдых

(поле с 3 парами)
Средний уровень
подготовленности:

через 1-2 игры
(поле с 4-5 парами)

Низкий уровень
подготовленности:

через 2-3 игры
(поле с 6-7 парами)

Признаки утомления:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий

Начинают «брать
линию» ударом
по мячу

Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить

Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

**УПРАЖНЕНИЕ
НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

Признаки полного
восстановления:

Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча

**ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120**

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

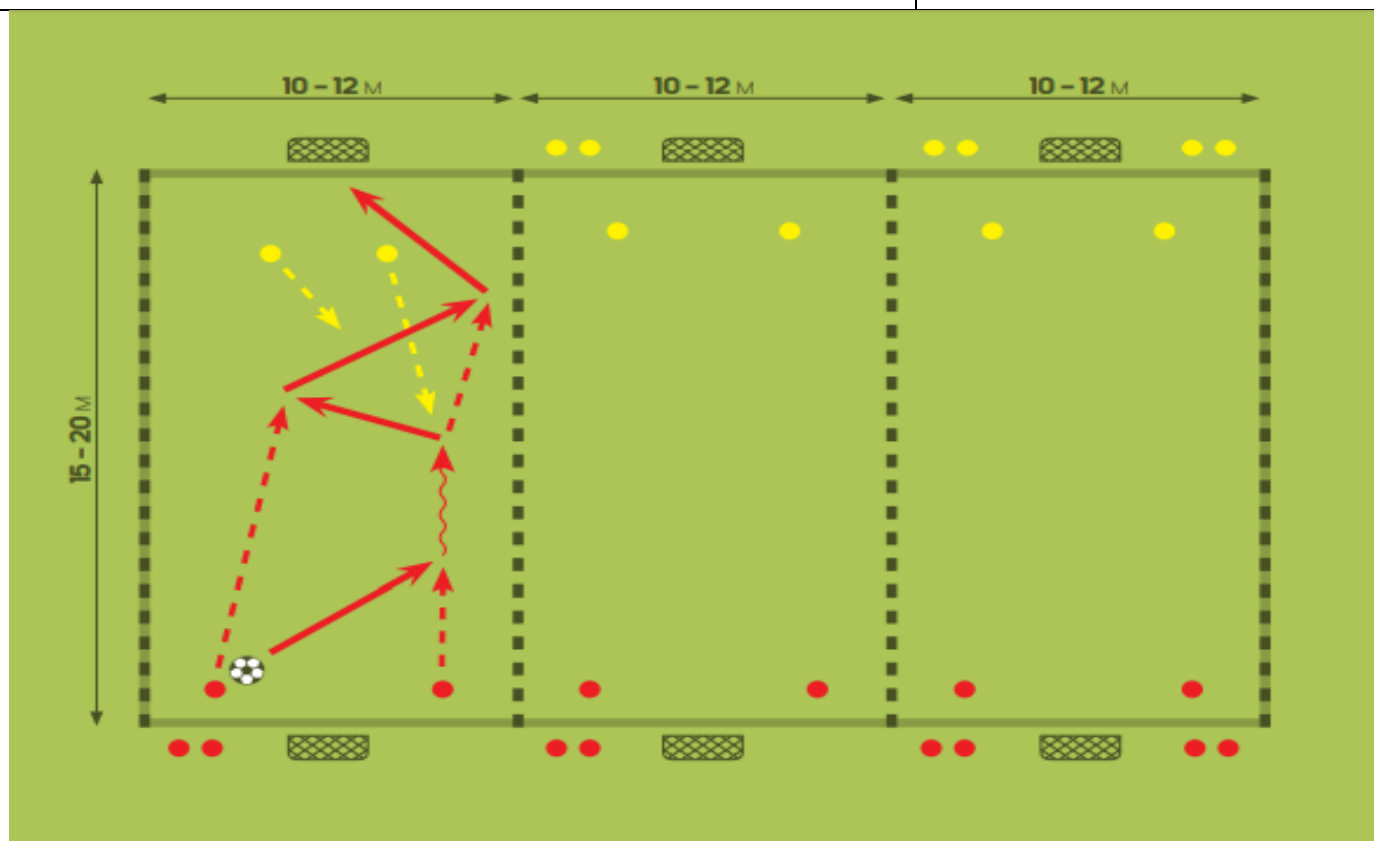
Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — двое малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры пары переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота, используя комбинации «забегание», игра в «стенку», «скрещивание».

КОММЕНТАРИИ:

Ворота 1 X 2



Время одного подхода:
до забитого гола или
выхода мяча
за пределы поля,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
30 сек**

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:

Высокий уровень
подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра –
отдых
(поле с 3 парами)
Средний уровень
подготовленности:

Признаки утомления:

Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий
Начинают «брать линию»
ударом по мячу.
Перестают вести мяч, начинают
по нему просто бить.
Непроизвольно
останавливаются,

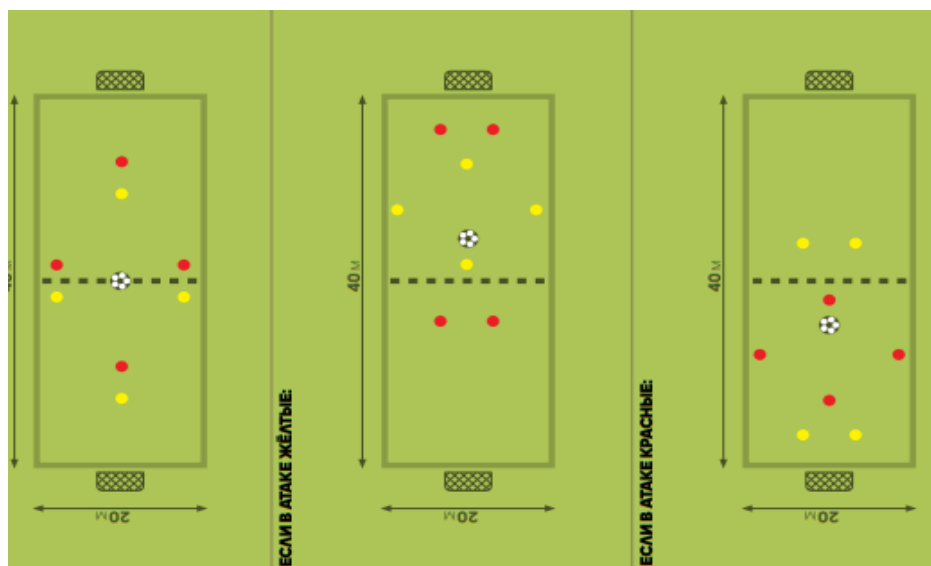
Признаки полного
восстановления:

Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте или
ходит без мяча ЧСС
(пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс
можно

<p>УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>через 1-2 игры (поле с 4-5 парами) Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 парами)</p>	<p>не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	--	---	--

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 X 8 + 2 ВРАТАРЯ В ТРЕХ ЗОНАХ

<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Расстановка игроков — ромбом. Команда с мячом — игроки пересекают центральную линию без ограничений Команда без мяча — линию пересекают только два защитника</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника КОММЕНТАРИИ: Ворота 5 X 2</p>
--	--



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ: до первых признаков утомления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>КОЛИЧЕСТВО ИГР В ТРЕНИРОВКЕ 4-8 в зависимости от уровня подготовленности игроков</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУС ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	--	---	---

БЛОК 7

ТАКТИКА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ («ТРОЙКИ»)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Стартовая скорость
Общая выносливость**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Отбор мяча
Передача мяча
Остановка мяча
Удар ногой**

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Групповые взаимодействия- комбинации в тройках в атаке:
«смена мест», «пропуск мяча», «пас на третьего»
Противодействие атакующим комбинациям в «тройках»**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

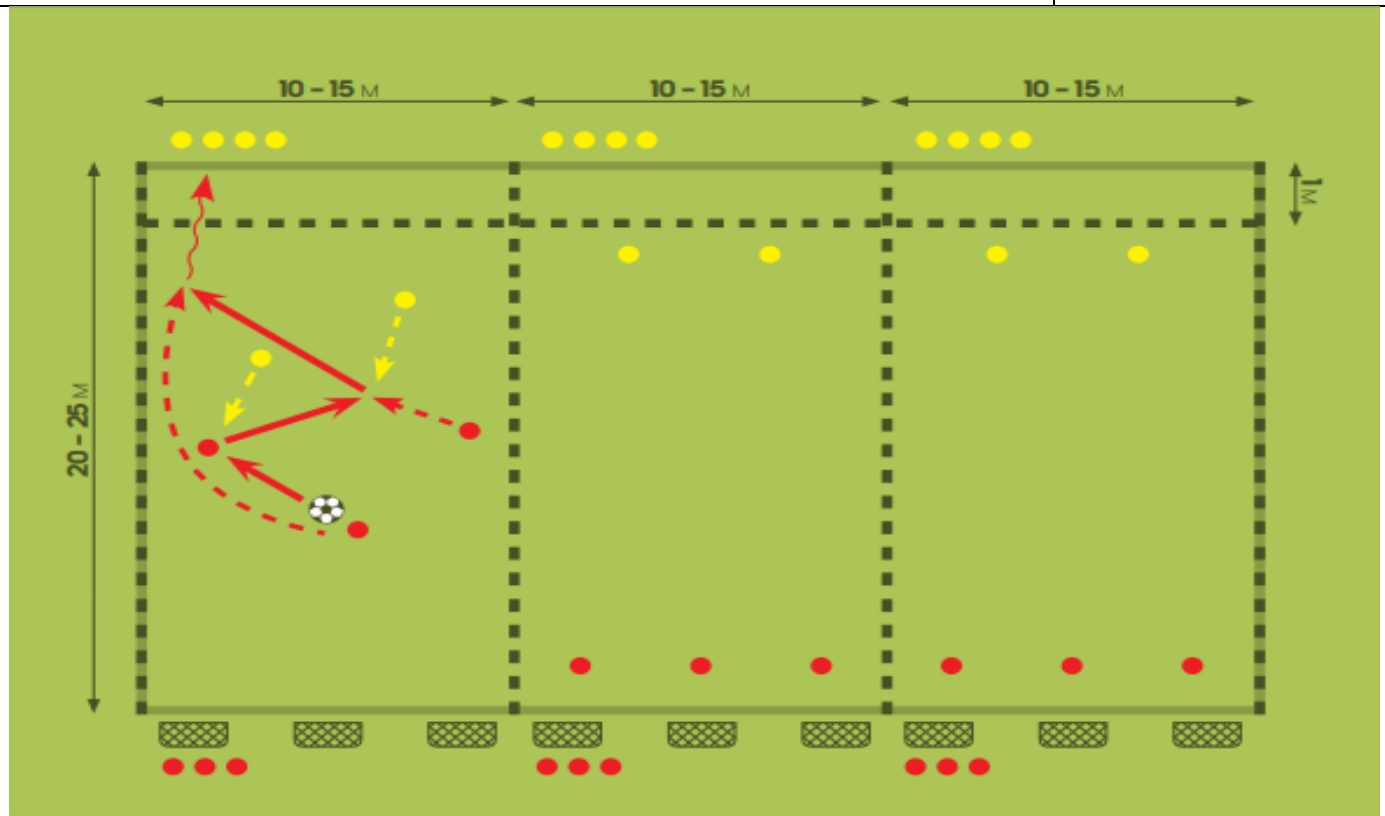
1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 X 2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3×2, размер поля 20-25 × 10-15 м. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии атакующей «тройки» игроков — трое малых ворот 1.5×1 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 12 игроков — две «тройки» нападающих и три пары защитников. После каждой атаки меняется «тройка» нападающих и пара защитников. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами

ЗАДАЧА:

Атакующая «тройка» - завести мяч в зону на лицевой линии соперника, используя численное преимущество в нападении. Обороняющаяся пара - забить мяч в один из двух ворот соперника после перехвата или отбора мяча



Время одного подхода:
до взятия линии или
выхода мяча
за пределы поля,
**НО НЕ БОЛЬШЕ
30 секунд**

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**
До появления первых
признаков утомления у
игроков.

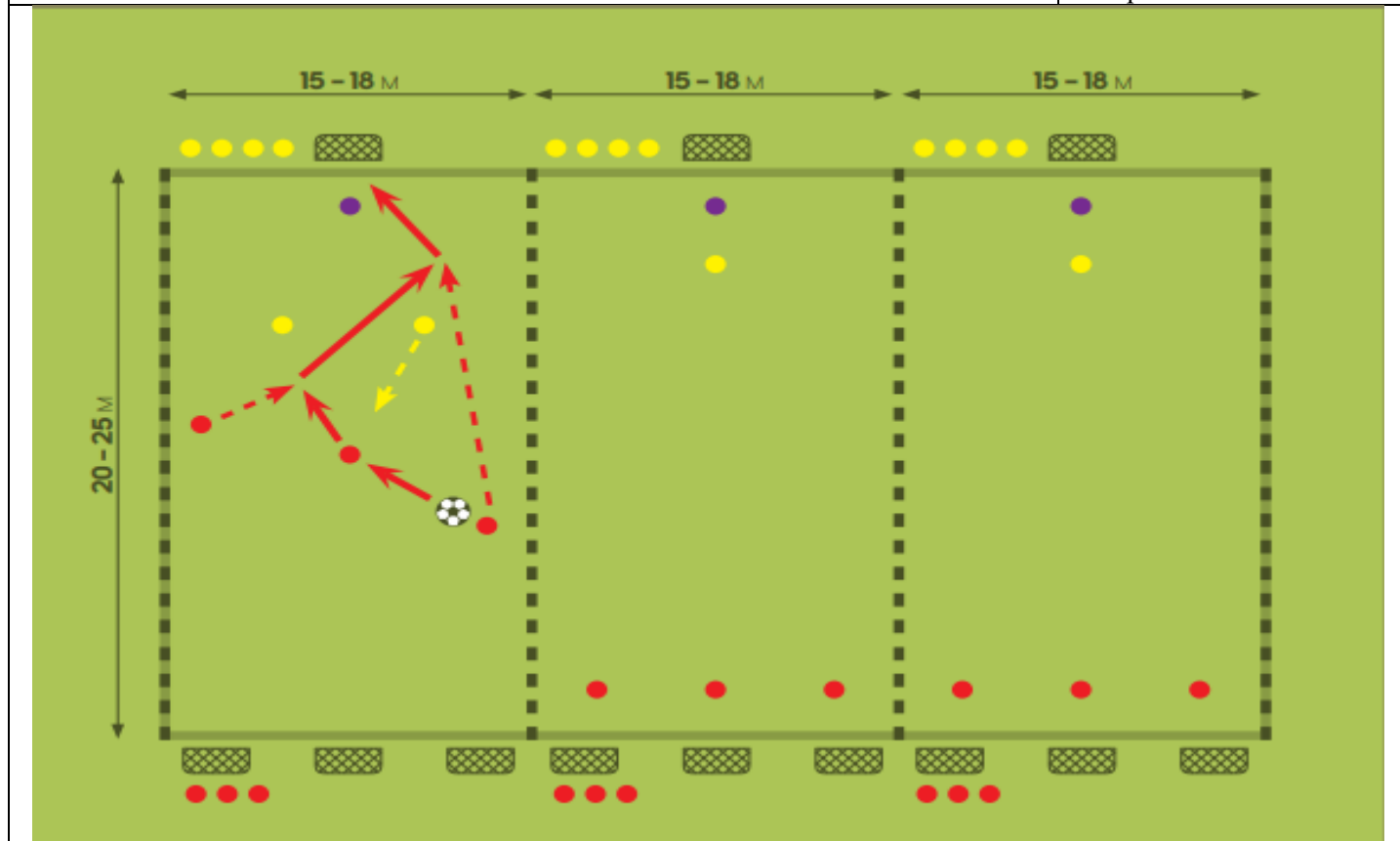
**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**
до полного
восстановления,
**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

Признаки утомления:
Значительно
снижают скорость и
интенсивность
действий
Начинают «брать
линию» ударом по
мячу
Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать

Признаки полного
восстановления:
Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте
или ходит без мяча ЧСС
(пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

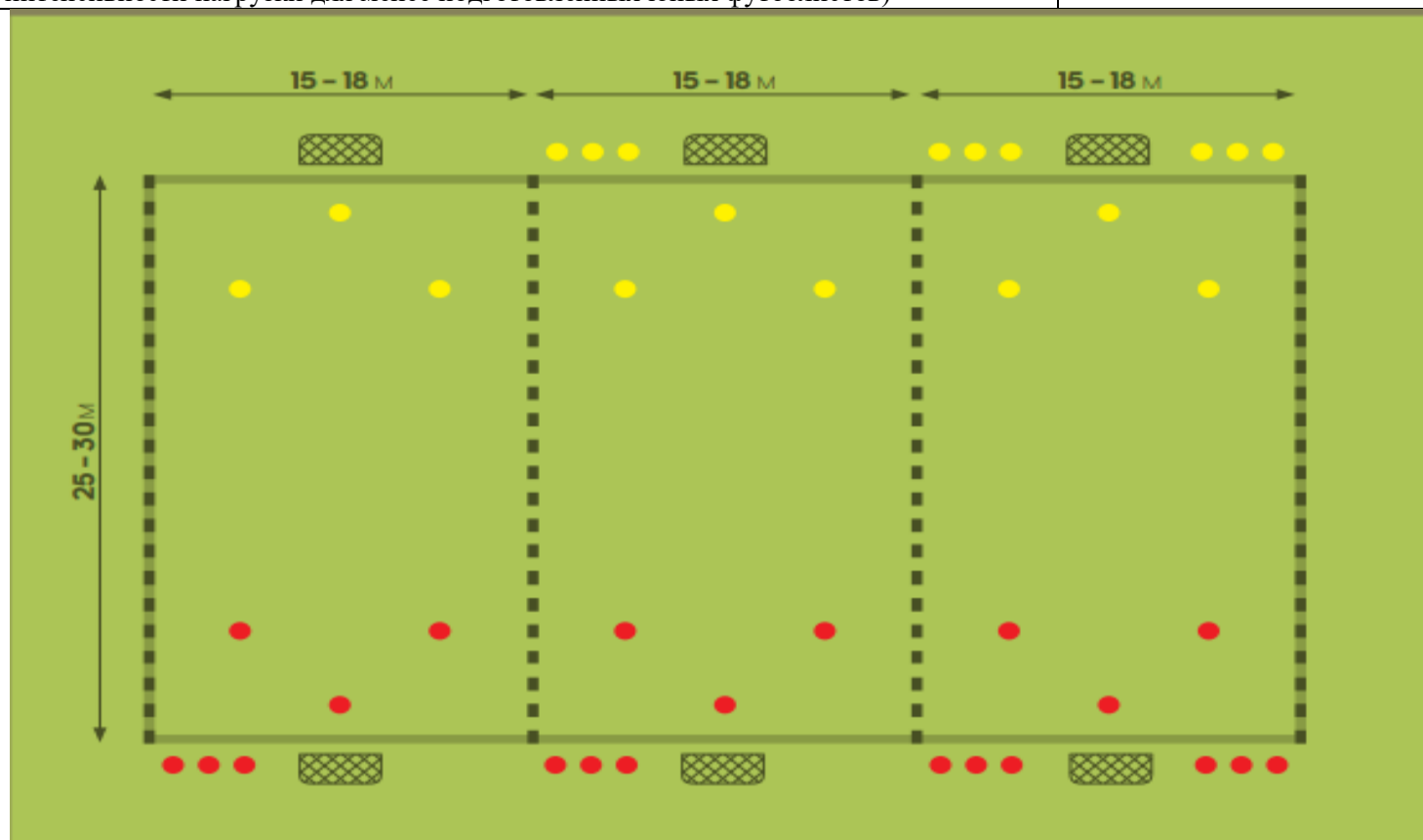
		выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ	
--	--	---	--

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 X 2 + ВРАТАРЬ	
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 3 × 2+вратарь, размер поля 25-30 × 15-18 м. Размер ворот с вратарем — 3×2 м, 5×2 м — зависит от уровня подготовленности игроков. На лицевой линии атакующих — трое малых ворот 2×1 м. В случае недостаточного количества вратарей в воротах могут играть полевые игроки. Нападающие все время начинают атаки. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 12 игроков — две «тройки» нападающих и три пары защитников. После каждой атаки меняется «тройка» нападающих и пара защитников. В одной серии — 8-10 атак, затем нападающие и защитники меняются местами. Ворота 3 x 2, 5 x 2. 3 ворот 2x1.	ЗАДАЧА: Атакующая пара — забить мяч в ворота, используя комбинации «пас на третьего», «пропуск мяча», «смена мест». Обороняющиеся — забить гол в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



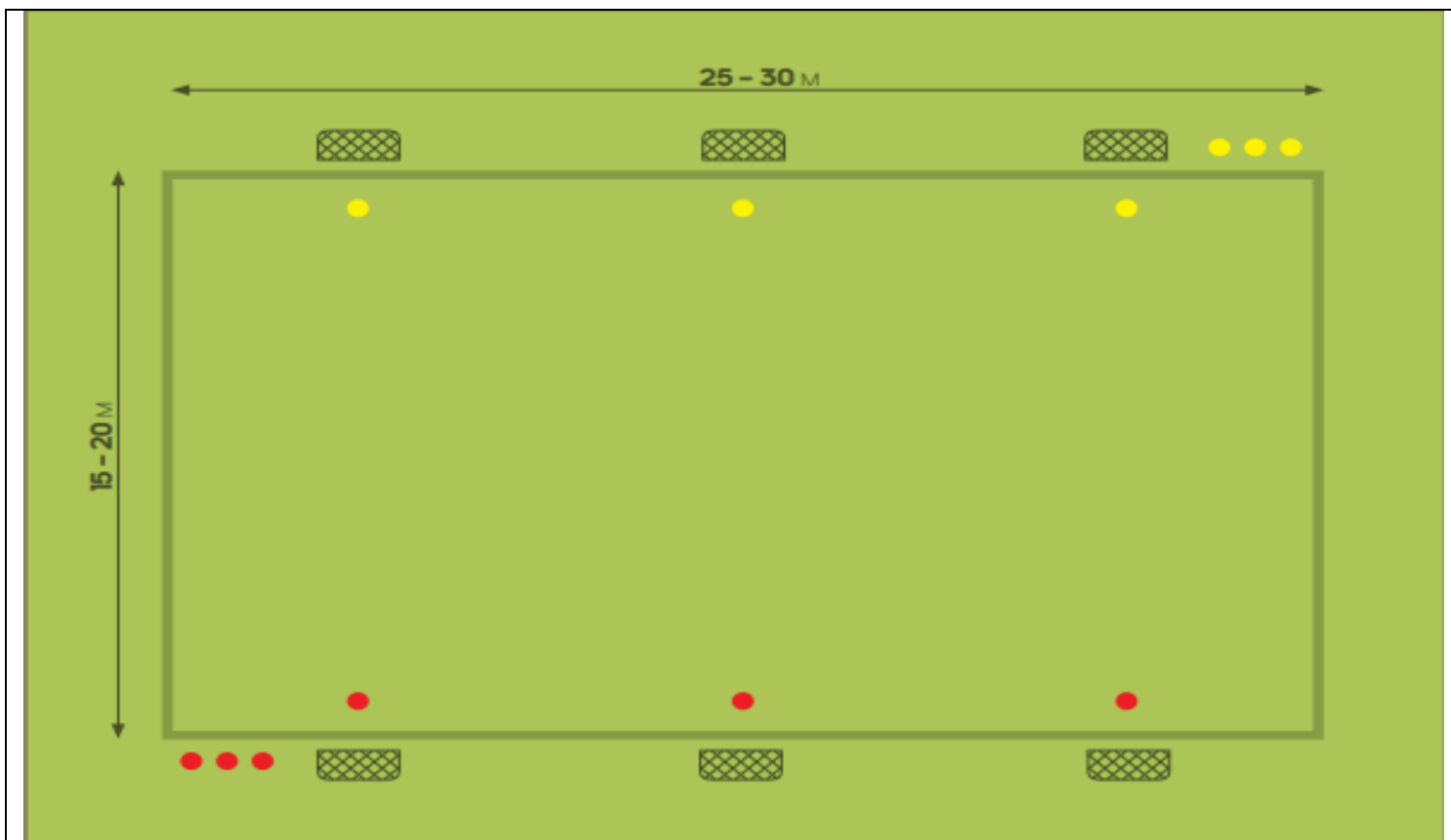
<p>Время одного подхода: до взятия линии или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	---	---	---

<p>3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 3 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 3×3, размер поля 25-30 × 15-18 м. Расстановка (схема) команд: 1-2. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — 2 малых ворот 2×1 м. После каждой игры команды переходят на противоположную сторону. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры упражнения «тройка» игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество «троек» игроков. Чем больше «троек» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов)</p>	<p>ЗАДАЧА: Забить мяч в ворота соперника, используя различные виды комбинаций в «тройках» КОММЕНТАРИИ: Ворота 2x1</p>



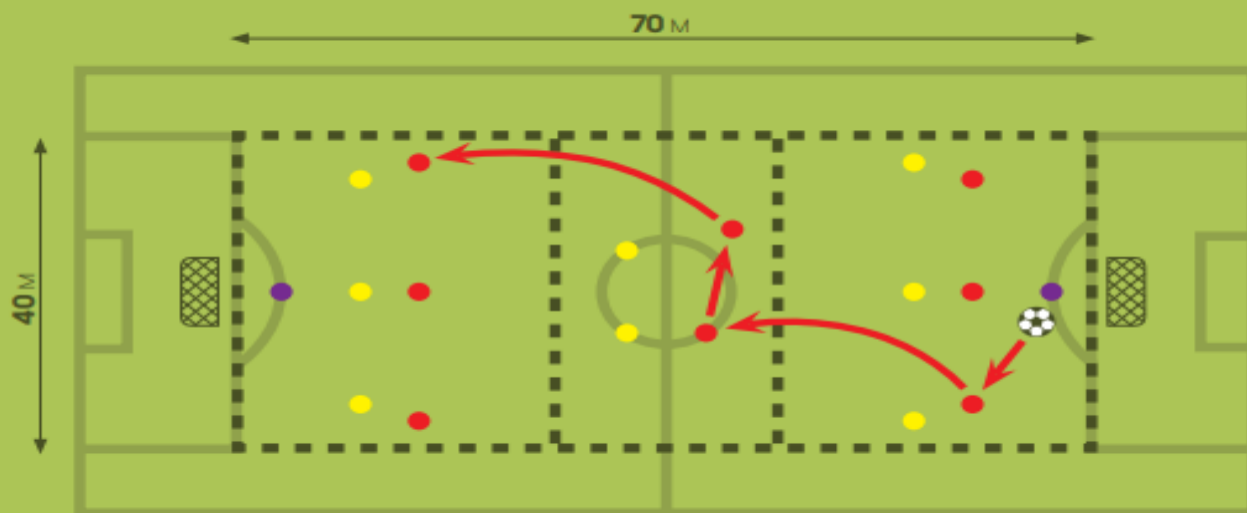
<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 45 секунд ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 тройками) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 тройками) Низкий уровень Через 2-3 игры (поле с 6-7 «ройками)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
--	--	--	---

<p>4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 x 3 В ШЕСТЬ МАЛЫХ ВОРОТ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 3×3, размер поля 15-20 × 25-30 м. Расстановка (схема) команд: 3 в линию. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждой команды — по трое малых ворот 2×1 м. После каждой игры команды переходят на противоположную сторону. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. После окончания каждой игры упражнения «тройка» игроков переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество «троек» игроков. Чем больше «троек» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).</p>	<p>ЗАДАЧА: Забить мяч в ворота соперника, используя различные виды комбинаций в «тройках» КОММЕНТАРИИ: Ворота 2x1</p>



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 45 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков: Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 тройками) Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 тройками) Низкий уровень Через 2-3 игры (поле с 6-7 «ройками»)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	--	---

<p>5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 X 8 + 2 ВРАТАРЯ В ТРЕХ ЗОНАХ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Поле разделено на поперечных три зоны: 25 м + 20 м + 25 м. Схема команд 1-3-2-3. Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Игрокам атакующей команды разрешается переходить из зоны в зону только с помощью передач верхом. Гол забитый после передачи верхом засчитывается за три очка. Положение «вне игры» фиксируется.</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника КОММЕНТАРИИ: Ворота 5 X 2</p>



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:</p> <p>до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:</p> <p>Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	---	---

БЛОК 8

ТАКТИКА НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

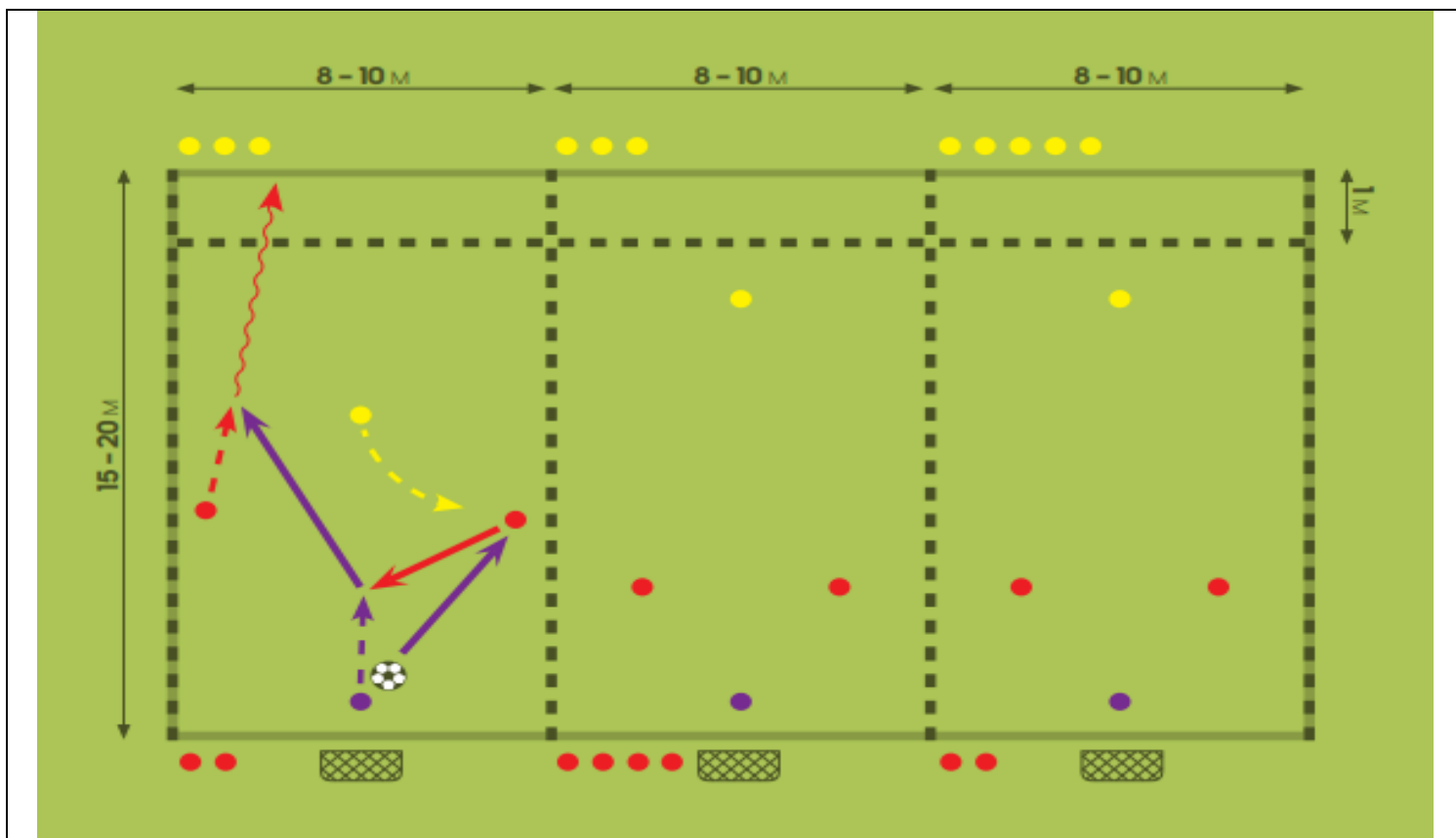
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Стартовая скорость Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Отбор мяча Передача мяча Остановка мяча Удар ногой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Групповые взаимодействия - в атаке с использованием вратаря Создание и использование игрового пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 + ВРАТАРЬ X 1	
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 2+вратарь × 1, размер поля 15-20 × 8-10 м. На лицевой линии обороняющегося игрока — зона для взятия шириной 1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Каждая атака начинается от вратаря. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле восемь игроков — две пары нападающих и четыре защитника. После каждой атаки меняется пара нападающих и защитник. В одной серии — 10-12 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.	ЗАДАЧА: Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника. Обороняющийся игрок — забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча

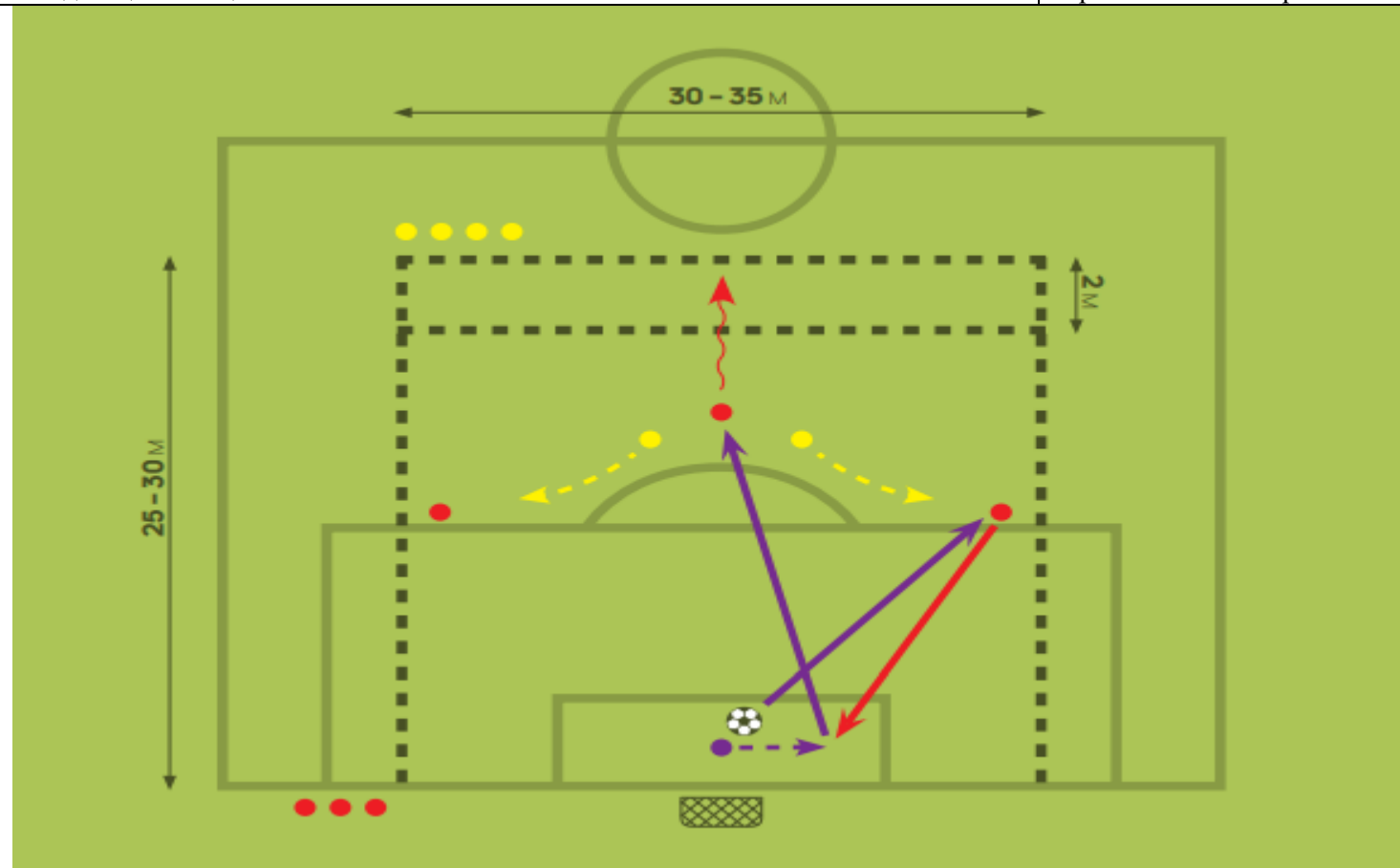


<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 20 сек</p> <p>продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	---	---

<p>2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 + ВРАТАРЬ X 2</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Игра 3+вратарь × 2, размер поля 25-30 × 30-35 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м. Каждая атака начинается от вратаря.</p> <p>Один из вариантов организации упражнения: на одном поле двенадцать игроков — две «тройки» нападающих и три пары защитников. После каждой атаки меняется «тройка» нападающих и пара защитников. В одной серии — 10-12 атак, затем</p>	<p>ЗАДАЧА:</p> <p>Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.</p> <p>Обороняющаяся пара — забить мяч в ворота после</p>

нападающие и защитники меняются местами.

перехвата или отбора мяча.

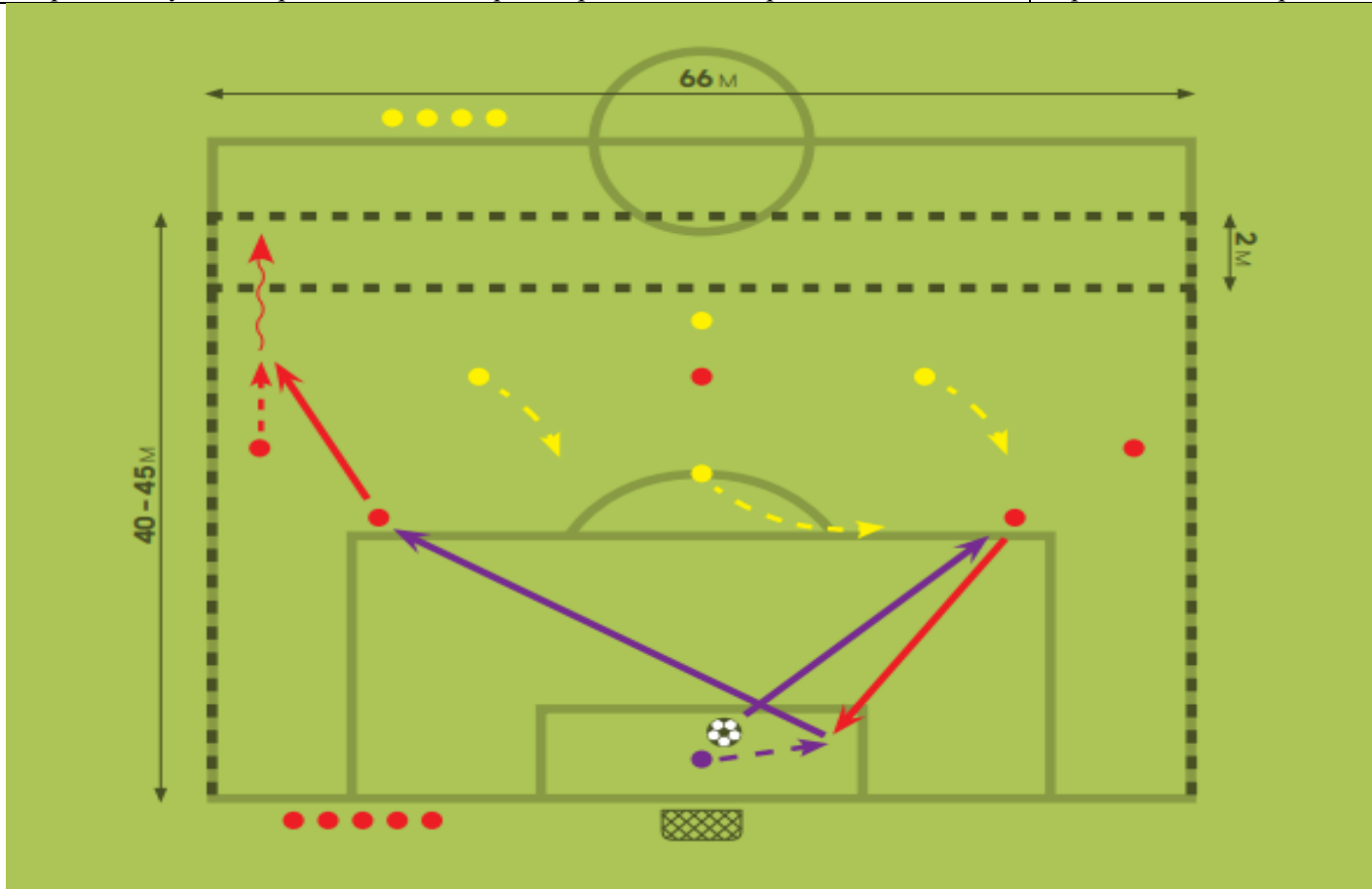


<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	--	---

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 + ВРАТАРЬ X 4

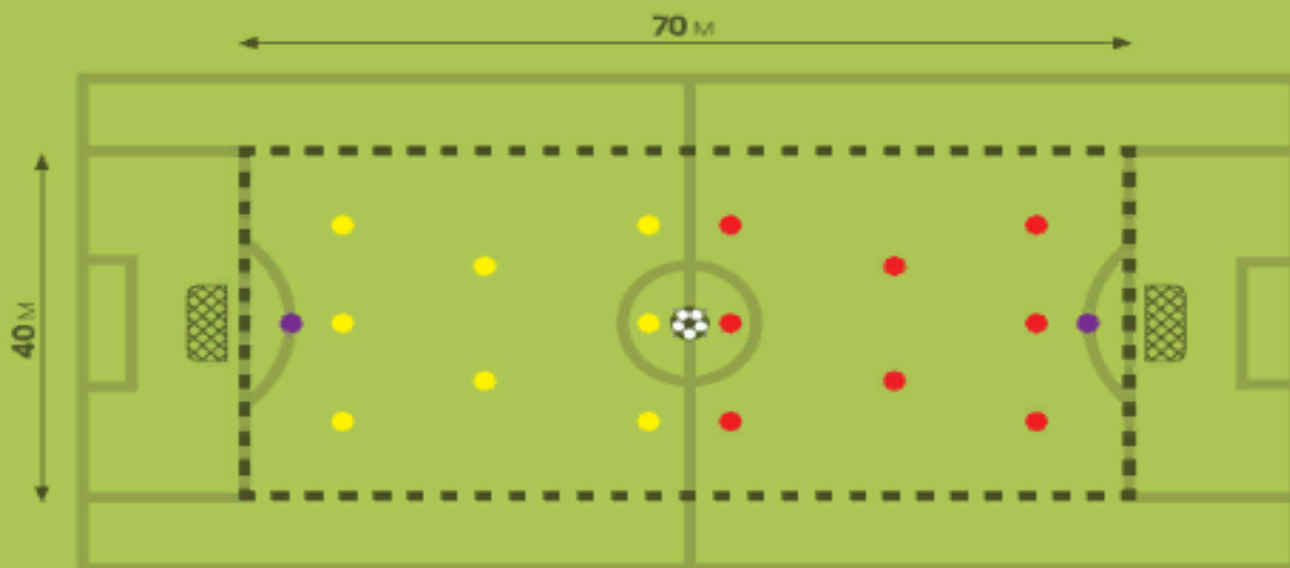
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 5+вратарь × 4. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м. Расстановка (схема) атакующих — 1-4-1, обороняющихся — 1-2-1. Каждая атака начинается от вратаря. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков — две «пятерки» атакующих и две «четверки»</p>	<p>ЗАДАЧА: Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника. Обороняющаяся пара —</p>
---	---

обороняющихся. После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся. «Пятёрки» атакующих проводят по две игры подряд. В одной серии — 8-10 атак. забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча.



<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 45 сек продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий. Начинают «брать линию» ударом по мячу. Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить. Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения.</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья.</p>
---	--	--	--

<p>8. СВОБОДНАЯ ИГРА 8 X 8 + ДВА ВРАТАРЯ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 8×8, размер поля 70×40 м. Схема команд 1-3-2-3. Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Гол, забитый ударом из-за пределов штрафной площади, засчитывается за три очка</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника КОММЕНТАРИИ: Ворота 5 X 2 Положение «вне игры»</p>



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения: Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	--	--

13 ЛЕТ

БЛОК 1

Тактика
СОЗДАНИЕ ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ

БЛОК 2
Тактика
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ (ПОСТЕПЕННОЕ НАПАДЕНИЕ)

БЛОК 3
Тактика
НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

БЛОК 4
Тактика
ПРЕССИНГ СОПЕРНИКА ПРИ НАЧАЛЕ АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

БЛОК 5
Тактика
ПЕРЕХОД ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ И ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ

БЛОК 6
Тактика
1-4-3-3 - АТАКА

13 ЛЕТ	ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:
	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование технических навыков и развитие координации • Тактика:

<ul style="list-style-type: none"> a. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации) b. Быстрота реакции на игровую ситуацию c. Поиск игрового амплуа d. Развитие умений групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне e. Ознакомление с командными взаимодействиями при командной организации 1-4-3-3. <p>Применение игровых взаимодействий в официальных играх</p>
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поддерживать удовольствие от игры • Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) — умение использовать технические приемы «школы футбола» на высокой скорости и под прессингом соперника • Поощрение личной ответственности игрока за себя и за команду • Все технические и тактические умения развиваются только через реальную игровую ситуацию (см. пояснительную записку), т.е. через такую ситуацию где есть мяч, ворота, соперник (соперники), партнер (партнеры)

**КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,
которыми должны овладеть игроки в течение годичного тренировочного цикла**

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙТСВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙТСВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы) • Техника ведущей и неведущей ноги 	<ul style="list-style-type: none"> • Создание голевых ситуаций • Завершение атак • Взаимодействие в линиях при развитии атаки • Начало атаки от вратаря • Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача) 	<ul style="list-style-type: none"> • Выбор оборонительной позиции • Единоборства вверху • Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны • Переход от атаки к обороне — прессинг в зоне потери мяча • Прессинг соперника при начале атаки от вратаря • Стандарты в обороне • Подсказ • Страховка

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

в течение тренировочного года

(автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

Физическая подготовка	Психологическая подготовка
<ul style="list-style-type: none"> • Дистанционная скорость • Умение менять ритм движений • Общая выносливость • Стартовая выносливость • Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> • Точность оперативного мышления • Объем внимания • Устойчивость внимания

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	Главная задача	Дополнительные сопутствующие	Примерный набор
--	----------------	------------------------------	-----------------

	(приоритет)	задачи		упражнений
	Тактическая подготовка	Техническая подготовка	Физическая подготовка (приоритет-развитие)	
БЛОК 1 (техника) Создание голевых ситуаций	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника	Ведение и финты Удар ногой Передача мяча Остановка мяча.	Смена ритма движений Стартовая скорость Дистанционная скорость.	1. Игровое упражнение 4 × 2 +вратарь 2. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 2 (техника) Взаимодействие в линиях при атаке (постепенное нападение)	Групповые взаимодействия в атаке.	Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот 2. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь 3. Игровое упражнение 8 × 6+вратарь 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 3 (техника) Начало атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4 3. Игровое упражнение 7+вратарь × 6 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 4 (тактика) Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 4 × 3+вратарь 2. Игровое упражнение 6 × 5+вратарь 3. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь 4. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь
БЛОК 5 (тактика) Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2) 2. Игровое упражнение 6×3 (3×3×3) 3. Игровое упражнение 8×4 (4×4×4) 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 6 (тактика) Тактика 1-4-3-3 АТАКА	Командные взаимодействия в атаке.	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 7+вратарь × 6 2. Игровое упражнение 9+вратарь × 8 3. Игровое упражнение 10+вратарь × 9 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря Игровое упражнение 2×2 в двое ворот 4. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот 5. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам

БЛОК 1

ТАКТИКА СОЗДАНИЕ ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Смена ритма движения
Стартовая скорость
Дистанционная скорость**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Ведение и финты
Остановка мяча
Передача мяча
Удар ногой**

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Открывание
Групповые взаимодействия в атаке
на половине поля соперника**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4 × 2+вратарь, размер поля 25-30 × 30-35 м.

Схема атакующей команды: 1-3. Схема обороняющейся команды: 1-2.

Один из вариантов организации упражнения: на поле 16 игроков, две «четвёрки» атакующих и четыре пары обороняющихся.

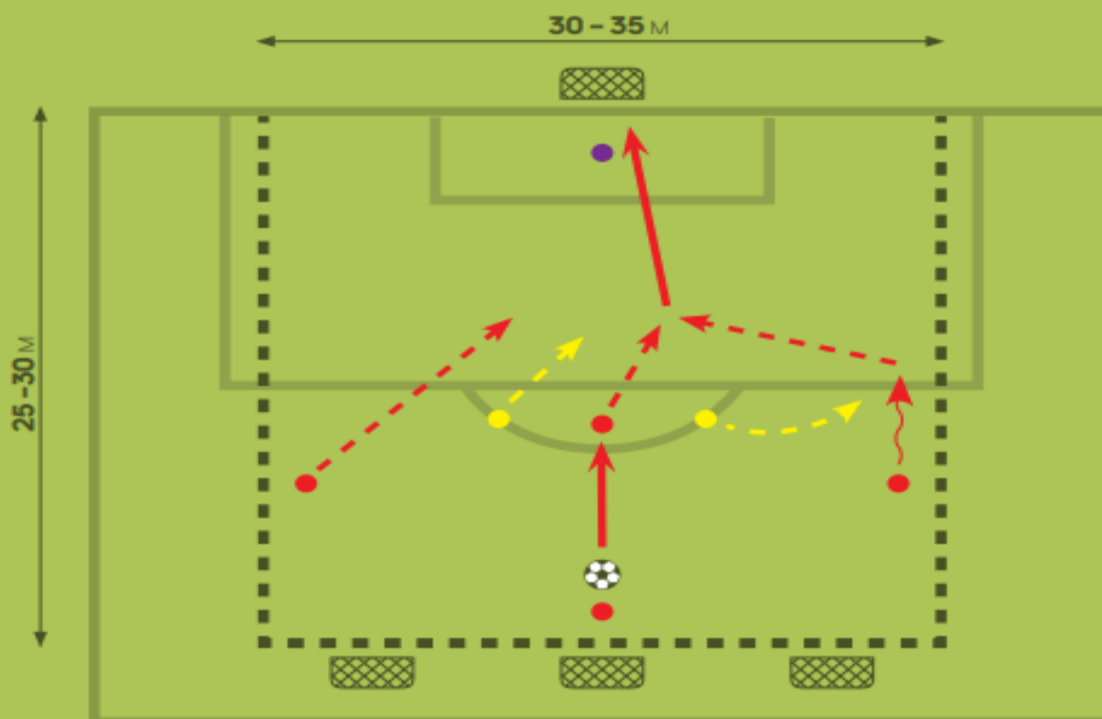
После каждой атаки меняется пара обороняющихся.

«Четвёрки» атакующих проводят по две игры подряд. Ворота 1х2.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота.

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек** продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий. Начинают «брать линию» ударом по мячу. Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить. Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча. **ЧСС (пульс): НИЖЕ 120**. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья.

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 x 3 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 5×3 + вратарь, размер поля 30-35 × 30-35 м.

Схема атакующей команды: 2-3. Схема обороняющейся команды: 1-2-1.

Один из вариантов организации упражнения: две «пятерки» атакующих и 2-3 «тройки» обороняющихся.

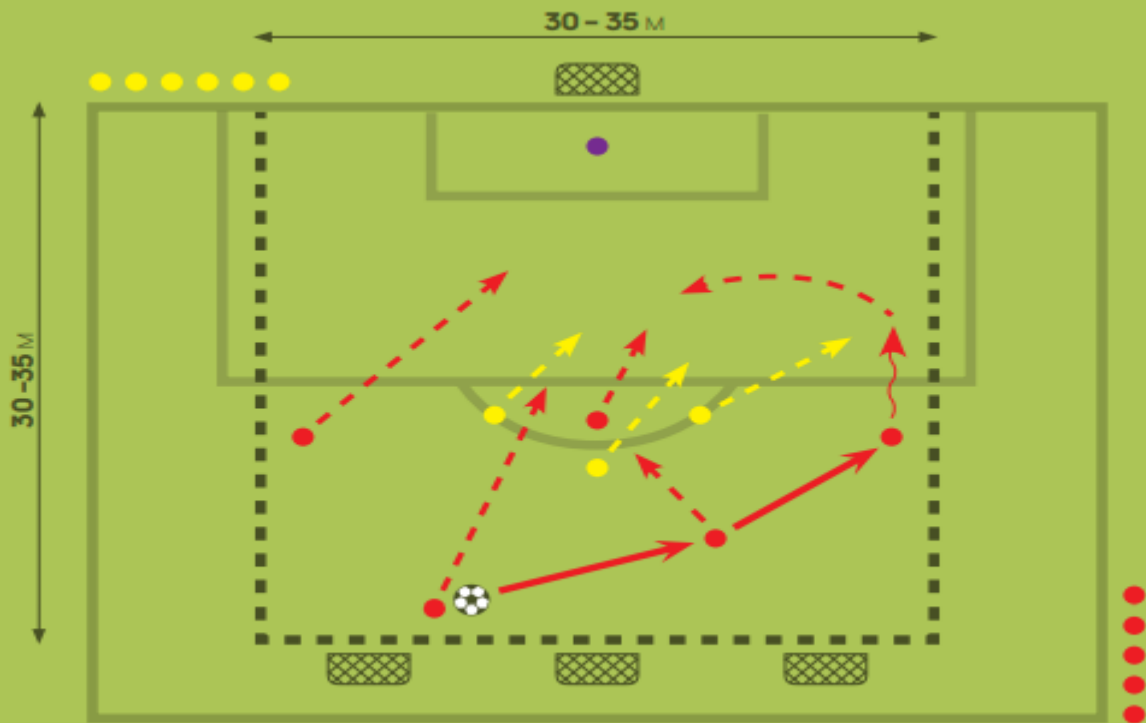
После каждой атаки меняется «тройка» обороняющихся.

«Пятерки» атакующих проводят по две игры подряд. Ворота 1х2.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота.

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 45 сек** продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий. Начинают «брать линию» ударом по мячу. Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить. Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча. ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120**. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья.

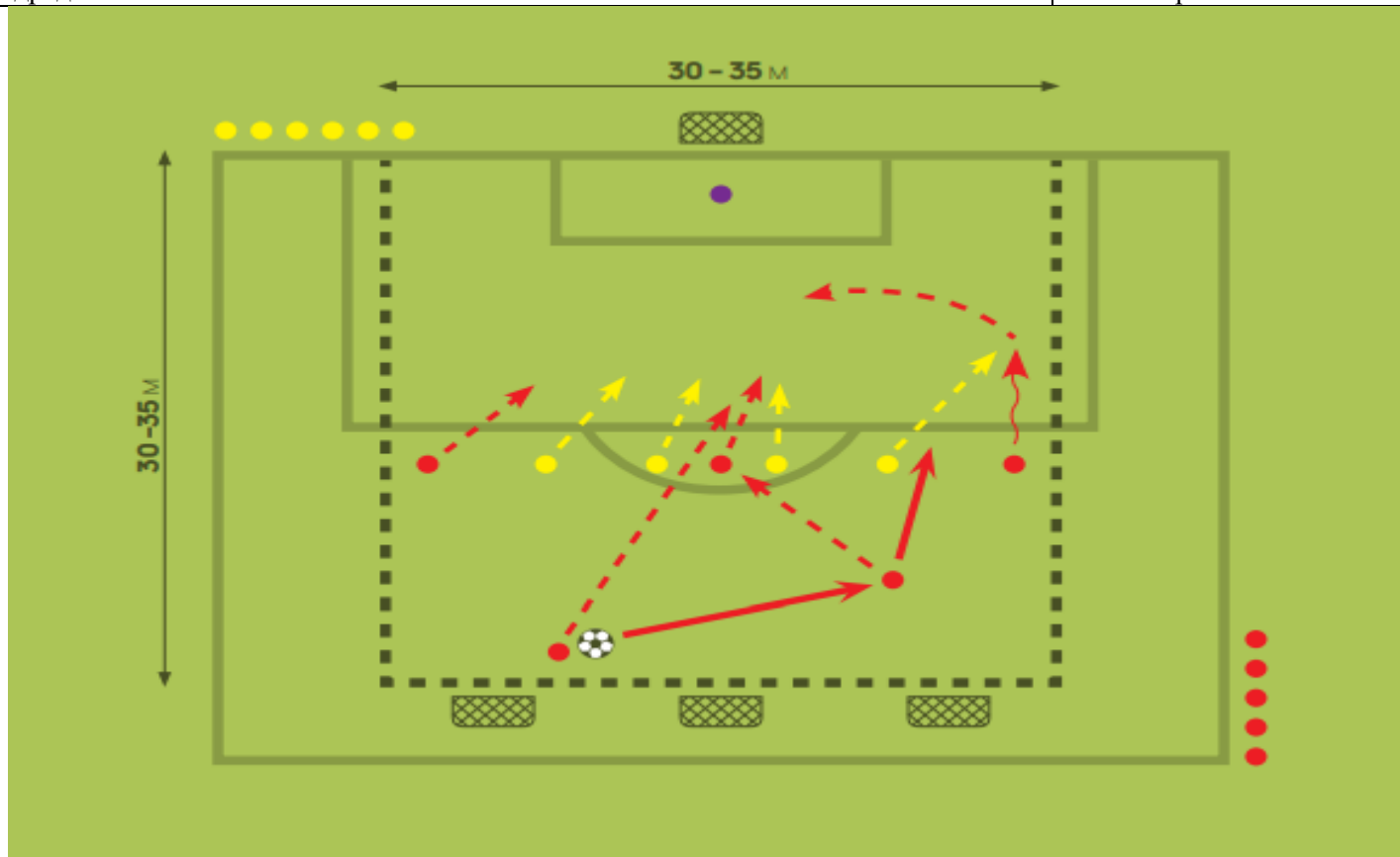
3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 x 4 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 5 × 4+вратарь, размер поля 35-40 × 66 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м. Схема атакующей команды: 2-3. Схема обороняющейся команды: 1-4. Один из вариантов организации упражнения: две «пятёрки» атакующих и две «четвёрки» обороняющихся. После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся. «Пятёрки» атакующих проводят по две игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота.
Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 сек</p> <p>продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	---	---

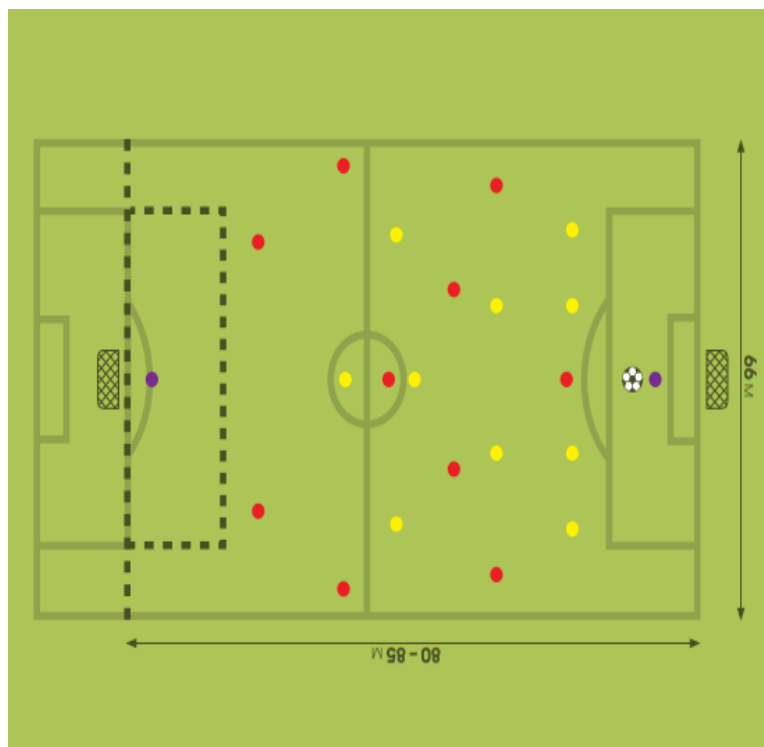
4. СВОБОДНАЯ ИГРА 10 X 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 10 × 10 + 2 вратаря, размер поля 80-85 × 66 м. Схема команд 1-4-3-3. Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря и в постепенном нападении создает голевые ситуации у ворот соперника. Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями. Положение «вне игры» фиксируется.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении.
Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин

Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:
Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс): НИЖЕ 120

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 2

ТАКТИКА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ (ПОСТЕПЕННОЕ НАПАДЕНИЕ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Стартовая скорость
Общая выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Остановка мяча
Передача мяча
Удар ногой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Открывание
Групповые взаимодействия в атаке
на половине поля соперника

**ПРИМЕРЫ
УПРАЖНЕНИЙ**

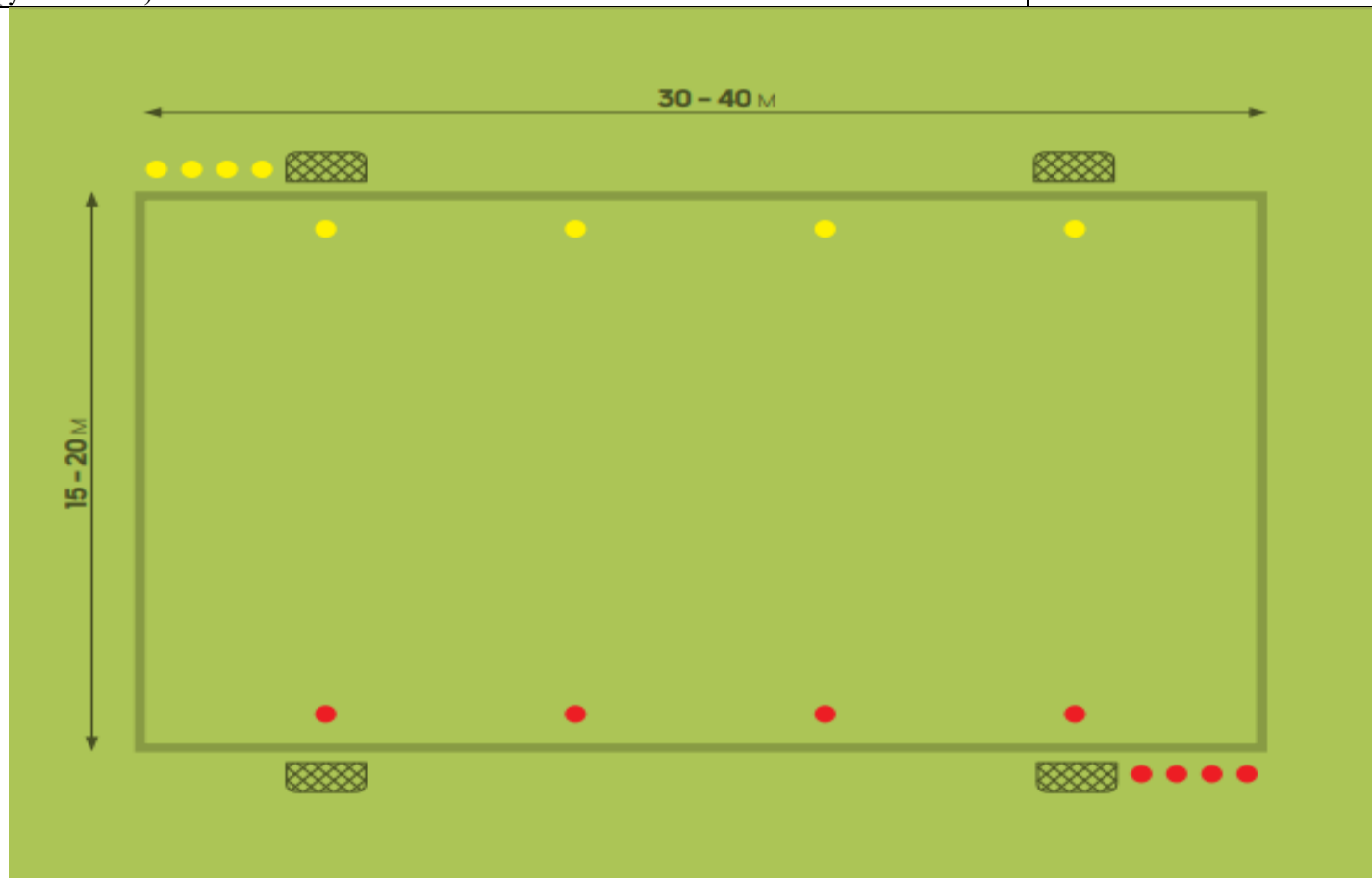
1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 + В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4x4, размер поля 15-20 × 30-40 м. Расстановка (схема): 4 в линию. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четвёрок» игроков. Чем больше «четвёрок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
Забить мяч в ворота соперника, используя различные виды атакующих комбинаций

КОММЕНТАРИИ:
Ворот 1x2



Время одного подхода:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,

НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

Продолжительность пауз отдыха для игроков:

Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра – отдых

(поле с 3 командами)
Средний уровень и **Низкий уровень** подготовленности:

через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить

Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс): НИЖЕ 120

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

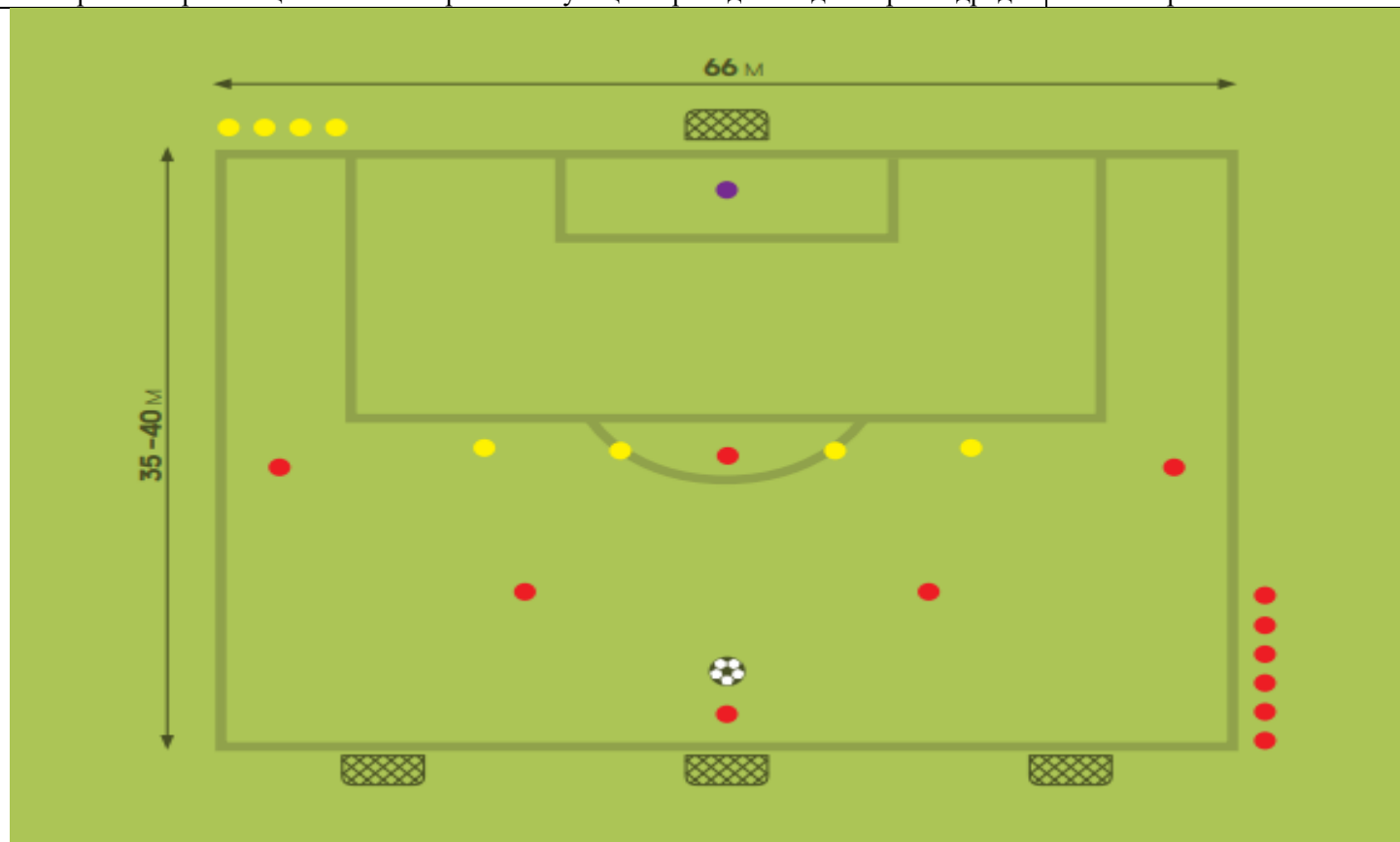
2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 x 4 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6 × 4+вратарь, размер поля 35-40 × 66 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м. Схема атакующей команды: 3-3. Схема обороняющейся команды: 1-4. Атакующая команда начинает каждую игру от своей лицевой линии. Один из вариантов организации упражнения: две «шестёрки» атакующих и две «четвёрки» обороняющихся. После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся. «Шестёрки» атакующих проводят по две игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота.
Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 45 сек**
продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков.
количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления:
Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:
Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 x 6 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8 × 6+вратарь, 1/2 поля. На центральной линии — трое малых ворот 2×1 м.
 Схема атакующей команды: 2-3-3. Схема обороняющейся команды: 1-4-2.
 Атакующая команда начинает каждую игру от своей лицевой линии. Тренер выполняет замены игроков в ходе упражнения.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота.
 Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 60 сек**
 продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков.
 количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий
 Начинают «брать линию» ударом по мячу
 Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
 Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4. СВОБОДНАЯ ИГРА 10 X 10 + 2 ВРАТАРЯ

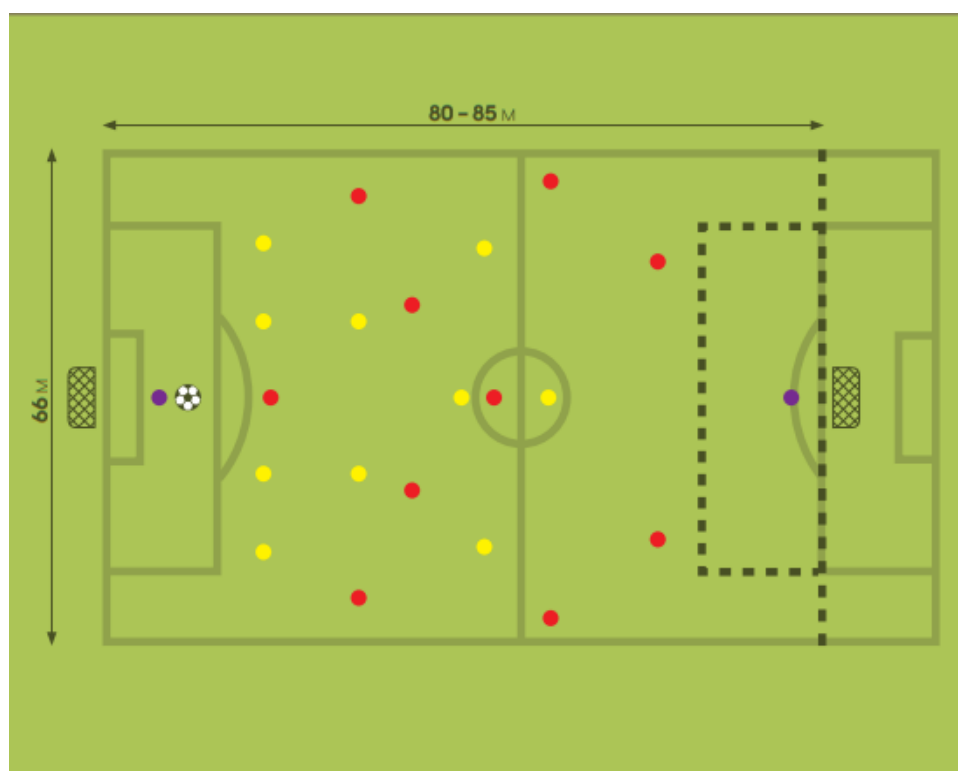
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 10 × 10 + 2 вратаря, размер поля 80-85 × 66 м. Схема команд 1-4-3-3. Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря и в постепенном нападении создает голевые ситуации у ворот соперника. Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями. Положение «вне игры» фиксируется.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении.

Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера, **НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин**

Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:
Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий

Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

		ОСТАНОВИТЬ	
--	--	------------	--

БЛОК 3

ТАКТИКА

НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отбор мяча

Остановка мяча

Передача мяча

Удар ногой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Открывание

**Групповые взаимодействия в атаке с использованием
вратаря**

Создание и использование игрового пространства

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 + ВРАТАРЬ X 2

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

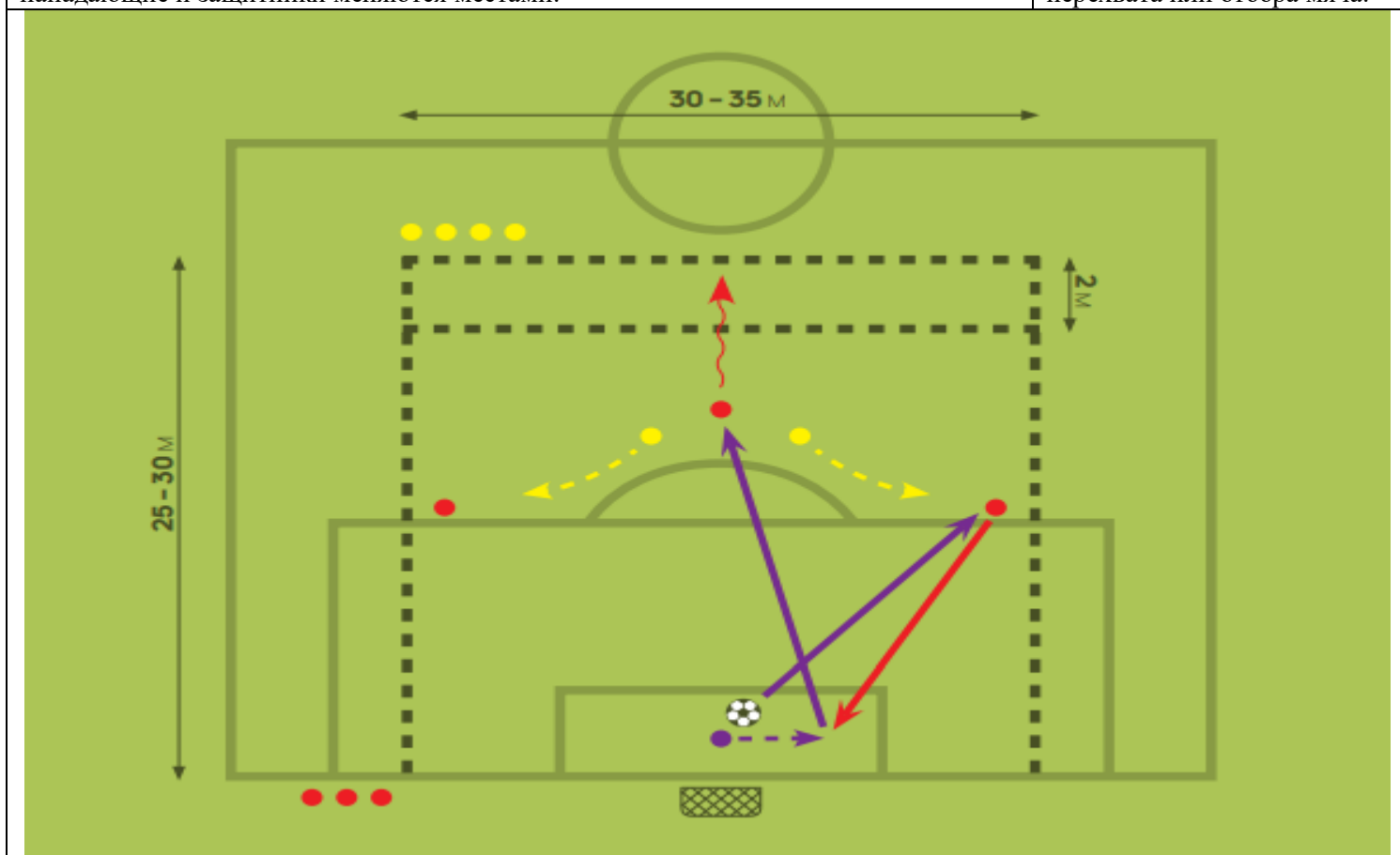
Игра 3+вратарь × 2, размер поля 25-30 × 30-35 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м. Каждая атака начинается от вратаря.

Один из вариантов организации упражнения: на одном поле двенадцать игроков — две «тройки» нападающих и три пары защитников. После каждой атаки меняется «тройка» нападающих и пара защитников. В одной серии — 10-12 атак, затем нападающие и защитники меняются местами.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

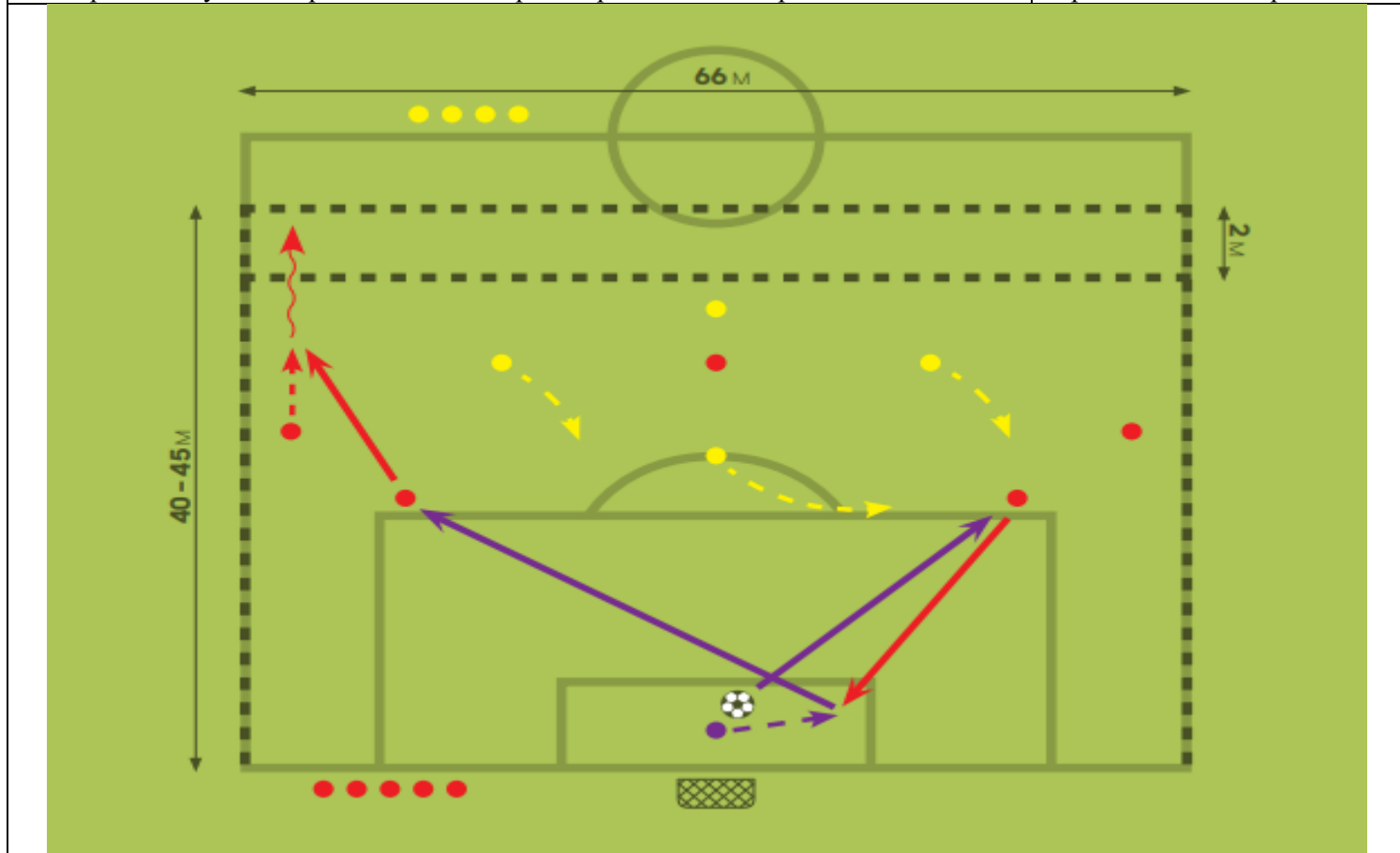
Обороняющаяся пара — забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча.



<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	--	---

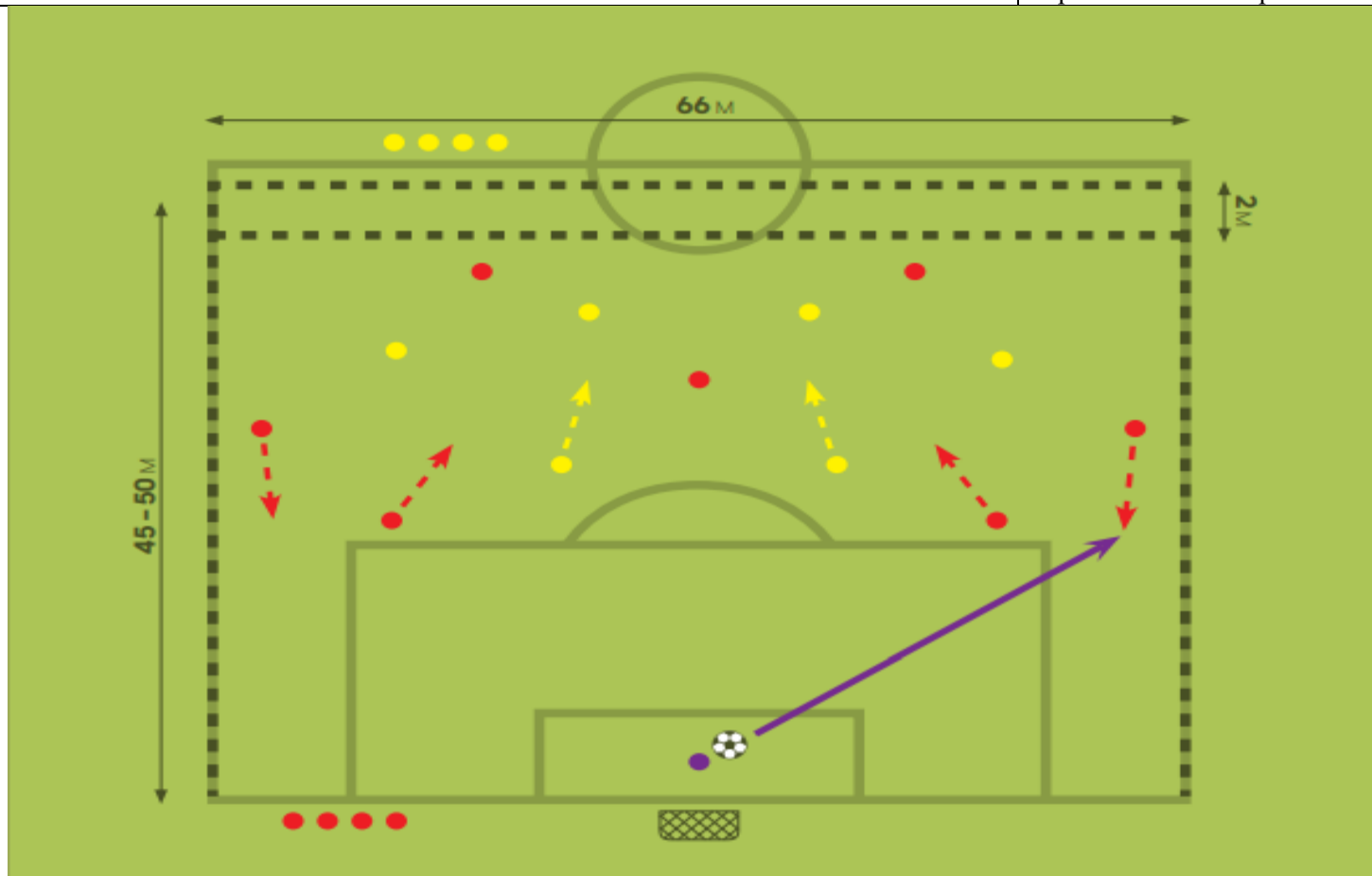
2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 + ВРАТАРЬ X 4

<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 5+вратарь × 4. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м. Расстановка (схема) атакующих — 1-4-1, обороняющихся — 1-2-1. Каждая атака начинается от вратаря. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков — две «пятерки» атакующих и две «четверки» обороняющихся. После каждой атаки меняется «четверка» обороняющихся. «Пятерки» атакующих проводят по две игры подряд. В одной серии — 8-10 атак.</p>	<p>ЗАДАЧА: Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника. Обороняющаяся пара — забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча.</p>
--	--



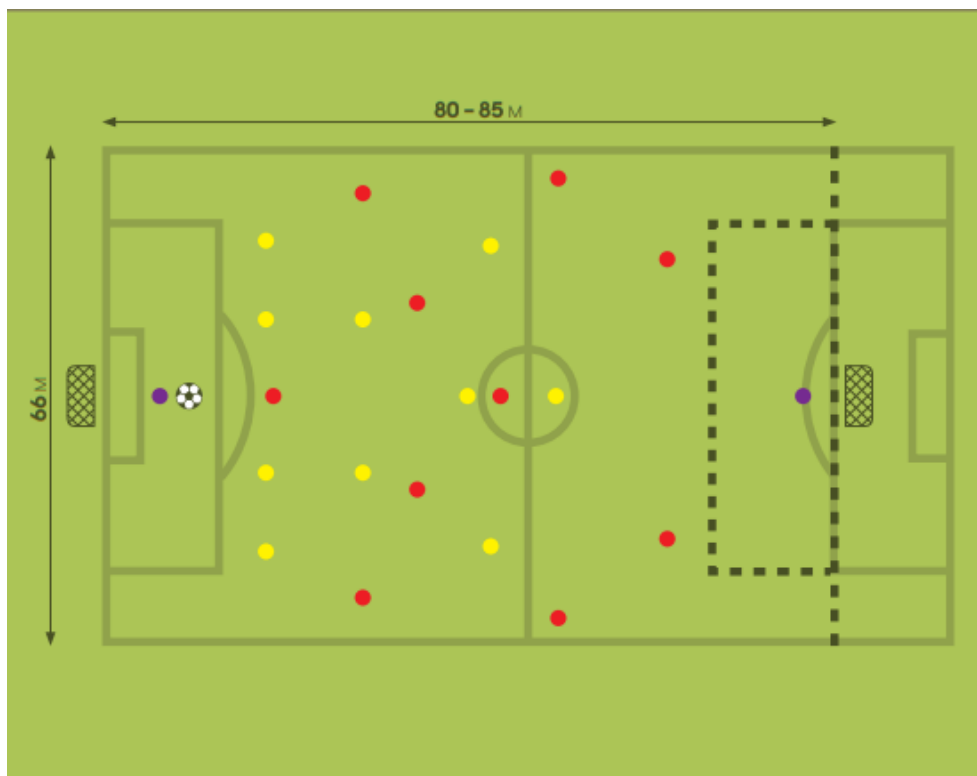
<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 45 сек продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий. Начинают «брать линию» ударом по мячу. Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить. Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения.</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья.</p>
---	--	--	--

<p>3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7 + ВРАТАРЬ X 6</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 7+вратарь × 6, размер поля 45-50 × 66 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м. Расстановка (схема) атакующих — 1-4-3, обороняющихся — 4-2. Каждая атака начинается от вратаря. В одной серии — 8-10 атак.</p>	<p>ЗАДАЧА: Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника. Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча..</p>



<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 сек продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	---	--

<p>4. СВОБОДНАЯ ИГРА 10 X 10 + 2 ВРАТАРЯ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 10 × 10 + 2 вратаря, размер поля 80-85 × 66 м. Схема команд 1-4-3-3. Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря и в постепенном нападении создает голевые ситуации у ворот соперника. Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями. Положение «вне игры» фиксируется.</p>	<p>ЗАДАЧА: Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении. Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.</p>



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:</p> <p>до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:</p> <p>Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	---	---

БЛОК 4

ТАКТИКА ПРЕССИНГ СОПЕРНИКА ПРИ НАЧАЛЕ АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Смена ритма движений
Стартовая скорость
Дистанционная скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

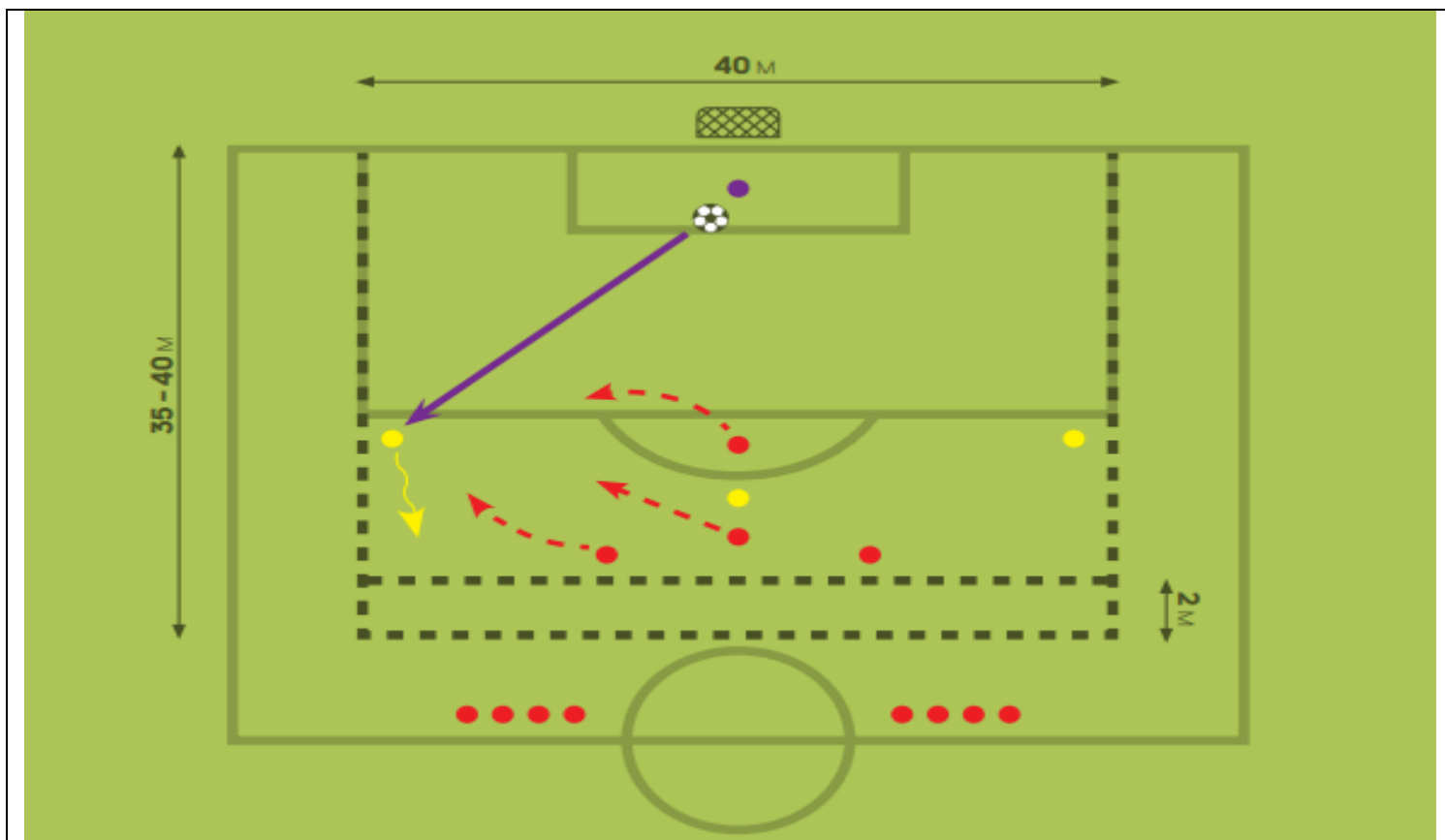
Отбор мяча
Остановка мяча
Передача мяча
Ведение мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Открывание
Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от
вратаря

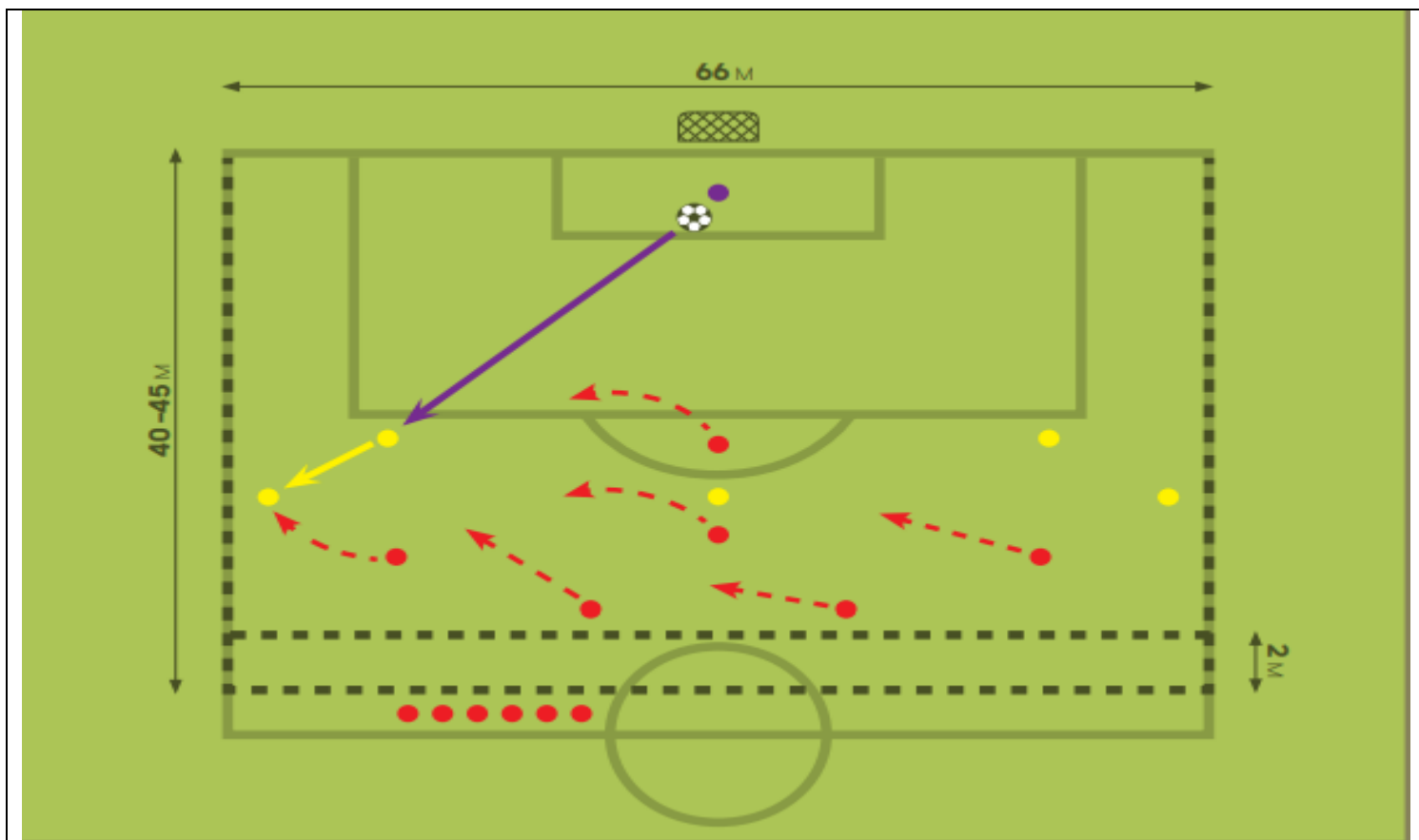
ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 3 + ВРАТАРЬ	
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 4 × 3+вратарь, размер поля 35-40 × 40 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м. Расстановка (схема) атакующих: 1-2-1. Атакующие все время начинают от вратаря. Расстановка (схема) обороняющихся: 3-1. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков — 2 «тройки» атакующих и 3 «четвёрки» обороняющихся. После каждой атаки меняется «тройка» атакующих и «четвёрка» обороняющихся. В одной серии — 10-12 атак	ЗАДАЧА: Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника. Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



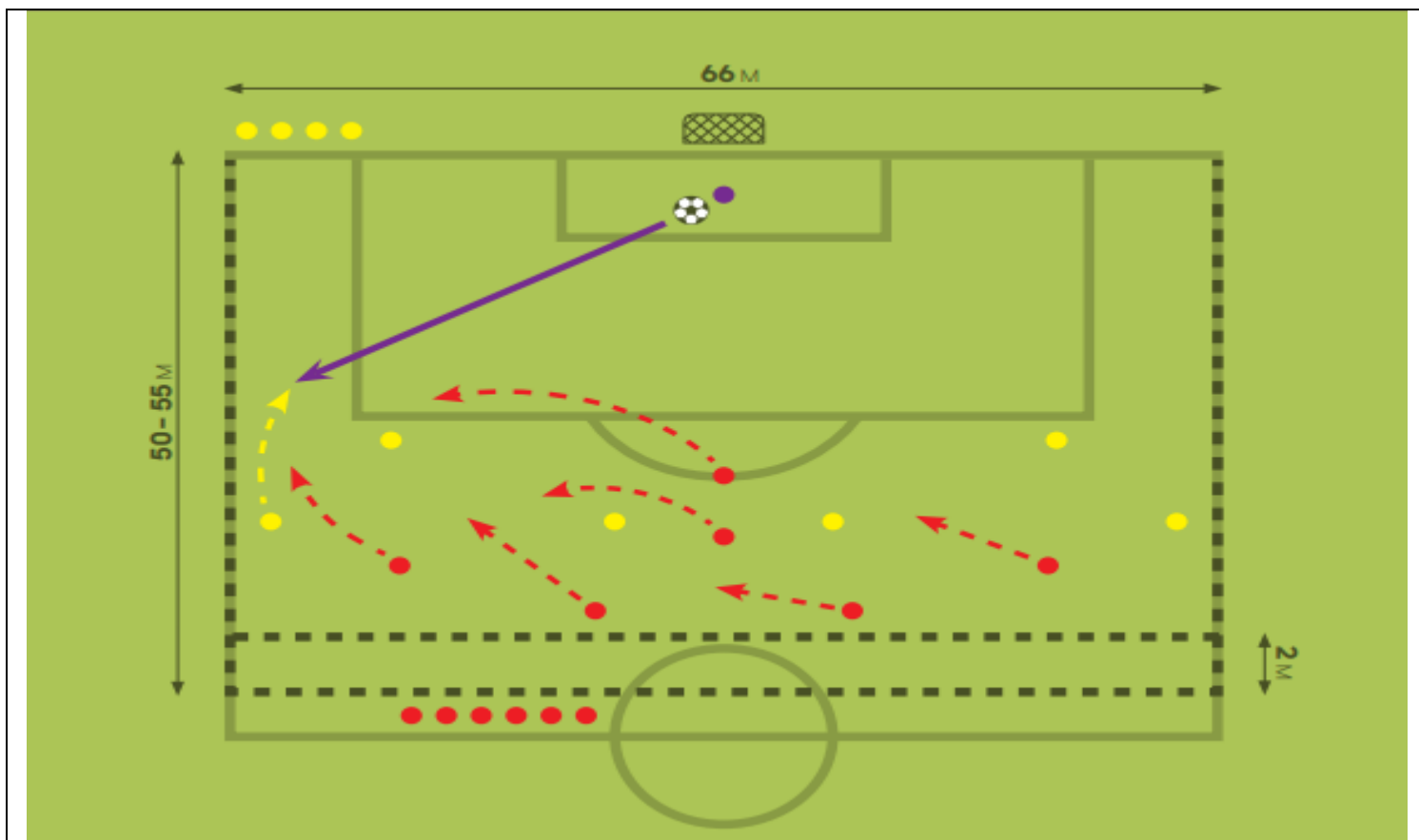
<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 20 сек</p> <p>продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	---	---

<p>2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 x 5 + ВРАТАРЬ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Игра 6 × 5+вратарь, размер поля 40-45 × 66 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м. Расстановка (схема) атакующих: 1-4-1. Атакующие все время начинают от вратаря. Расстановка (схема) обороняющихся: 2-3-1. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 22 игрока — 2 «пятерки» атакующих и 2 «шестерки» обороняющихся. После каждой атаки меняется по «шестерка» обороняющихся. После каждых 2 атак меняется «пятерка» атакующих. В одной серии — 8-10 атак.</p>	<p>ЗАДАЧА:</p> <p>Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.</p> <p>Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.</p>



<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий. Начинают «брать линию» ударом по мячу. Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить. Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения.</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья.</p>
---	--	--	--

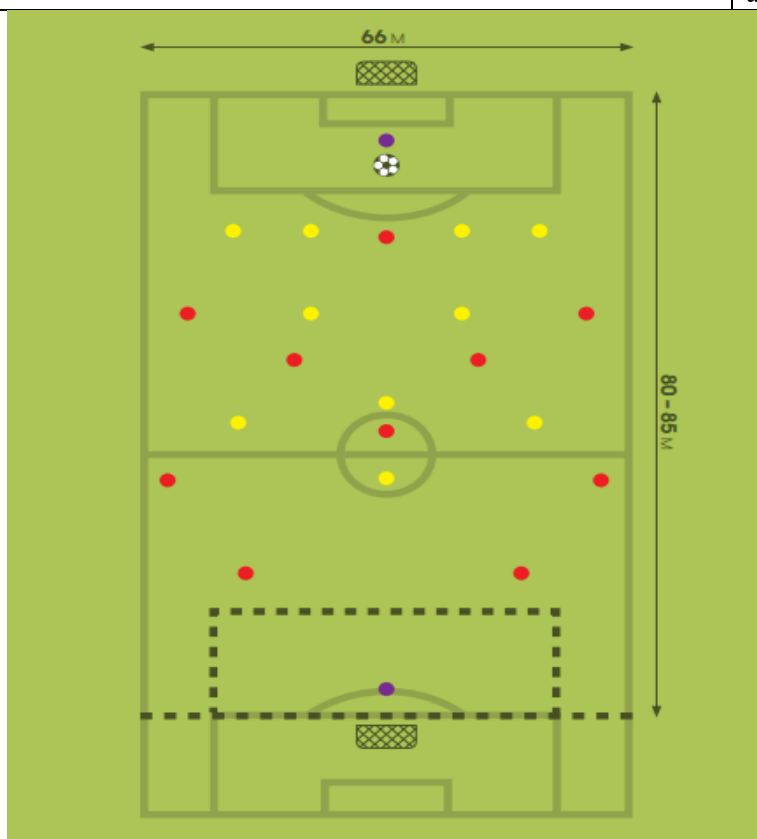
<p>3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 x 6 + ВРАТАРЬ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 6 x 6+вратарь, размер поля 50-55 × 66 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м. Расстановка (схема) атакующих: 1-4-2. Атакующие все время начинают от вратаря. Расстановка (схема) обороняющихся: 2-3-1. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 20 игроков — 10 атакующих и две «шестерки» обороняющихся. После каждой атаки меняется «шестерка» обороняющихся и 2,3 или 4 игрока в команде атакующих. В одной серии — 8-10 атак.</p>	<p>ЗАДАЧА: Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника. Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.</p>



<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 45 сек продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий. Начинают «брать линию» ударом по мячу. Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить. Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения.</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча. ЧСС (пульс): НИЖЕ 120. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья.</p>
---	--	--	--

<p>4. СВОБОДНАЯ ИГРА 10 X 10 + 2 ВРАТАРЯ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 10 × 10 + 2 вратаря, размер поля 80-85 × 66 м. Схема команд 1-4-3-3. Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря и в постепенном нападении создает голевые ситуации у ворот соперника. Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями. Положение «вне игры» фиксируется.</p>	<p>ЗАДАЧА: Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении. Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота</p>

соперника после быстрой атаки.



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ

3 мин

Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:
Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу

Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс): НИЖЕ 120

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 5

ТАКТИКА ПЕРЕХОД ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ И ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Быстрота реакции на игровую ситуацию
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Отбор мяча
Остановка мяча
Передача мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча
Групповые взаимодействия в обороне
после потери мяча

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 2 (2x2x2)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

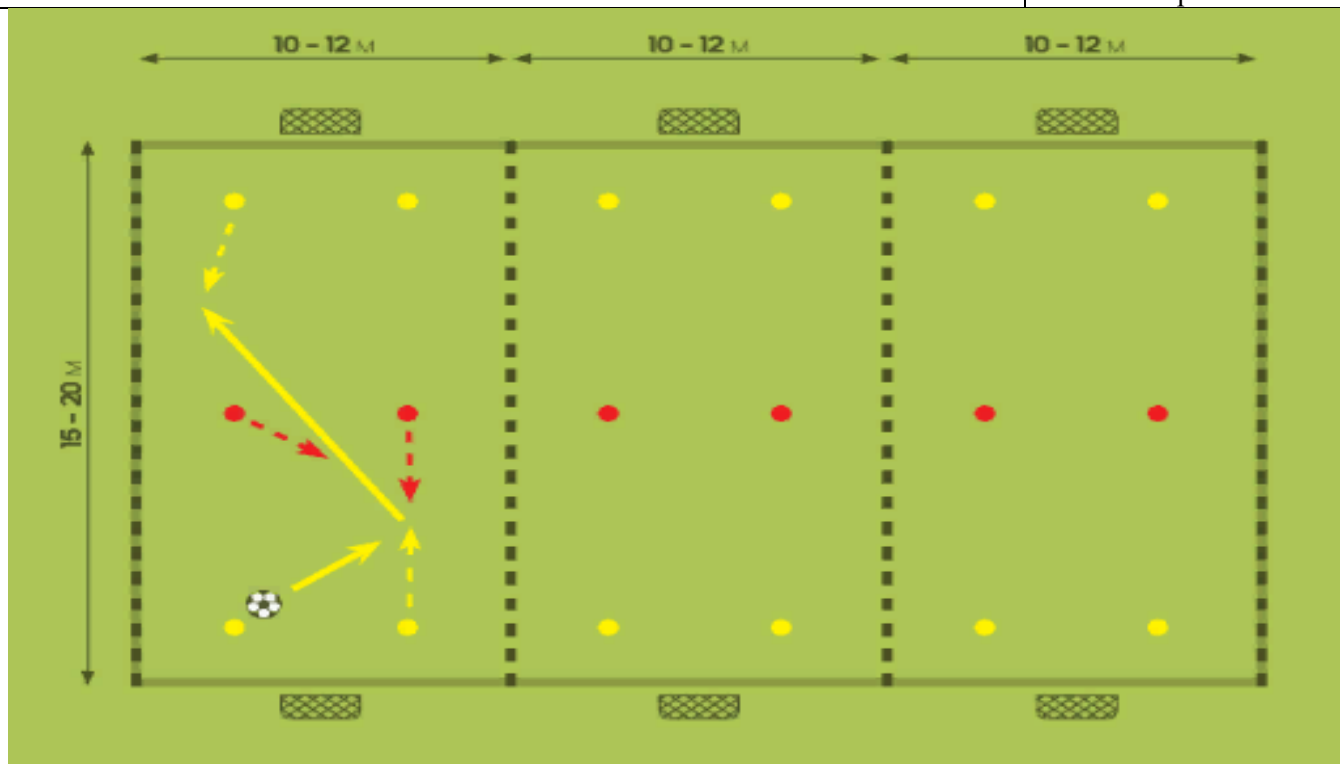
Игра 4×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Расстановка игроков — три линии по 2 игрока. Пара игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной пары игроков — другой. У обороняющихся — забить гол в одни из двух малых

проникающих передач. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом. Пара игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ворот после перехвата или отбора мяча.
КОММЕНТАРИИ:
Ворота 1 X 2



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек** продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий. Начинают «брать линию» ударом по мячу. Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить. Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча. ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120**. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья.

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 X 3 (3x3x3)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

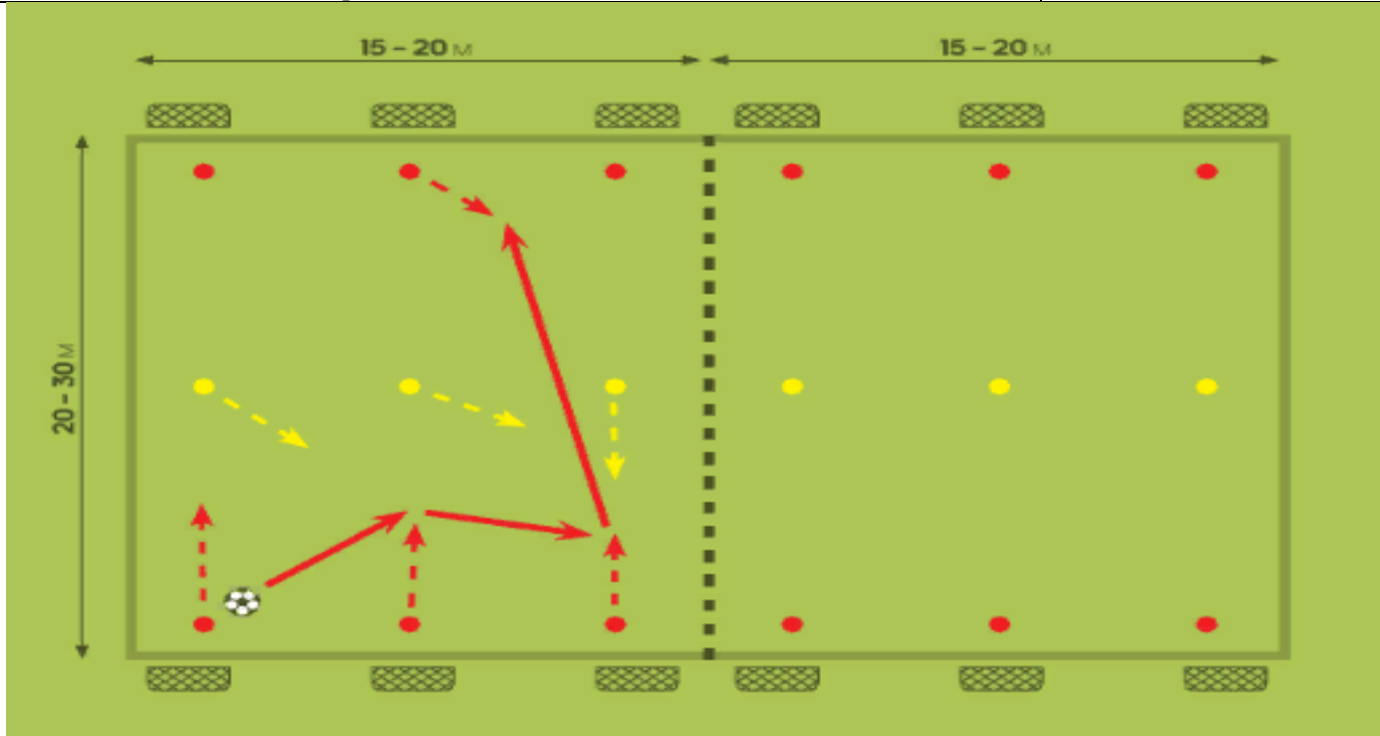
Игра 6×3, размер поля 15-20 × 20-30 м. Расстановка игроков — три линии по 3 игрока. «Тройка» игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной тройки обороняющихся — другой забить гол в одни из

для игр — в зависимости от количества игроков.
 Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач. При владении мячом не разрешается играть в одно касание.
 Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом. «Тройка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.
КОММЕНТАРИИ:
 Ворота 1 X 2



**ВРЕМЯ ИГРЫ
 В ОТБОРЕ
 ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ
 «ТРОЙКИ» ИГРОКОВ:**
 до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
**НО НЕ БОЛЬШЕ
 30 сек**

**ВРЕМЯ
 ОТДЫХА МЕЖДУ
 СЕРИЯМИ:**
 до полного
 восстановления,
**НО НЕ БОЛЬШЕ
 3 минут**
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
 ОДНОЙ
 СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:**
 До появления первых
 признаков
 утомления у игроков.

Признаки утомления:
 Значительно
 снижают скорость и
 интенсивность действий
 Начинают «брать
 линию» ударом
 по мячу
 Перестают вести мяч,
 начинают по нему
 просто бить
 Непроизвольно
 останавливаются,
 не могут продолжать
 выполнение
 упражнения
**УПРАЖНЕНИЕ
 НЕОБХОДИМО
 ОСТАНОВИТЬ**

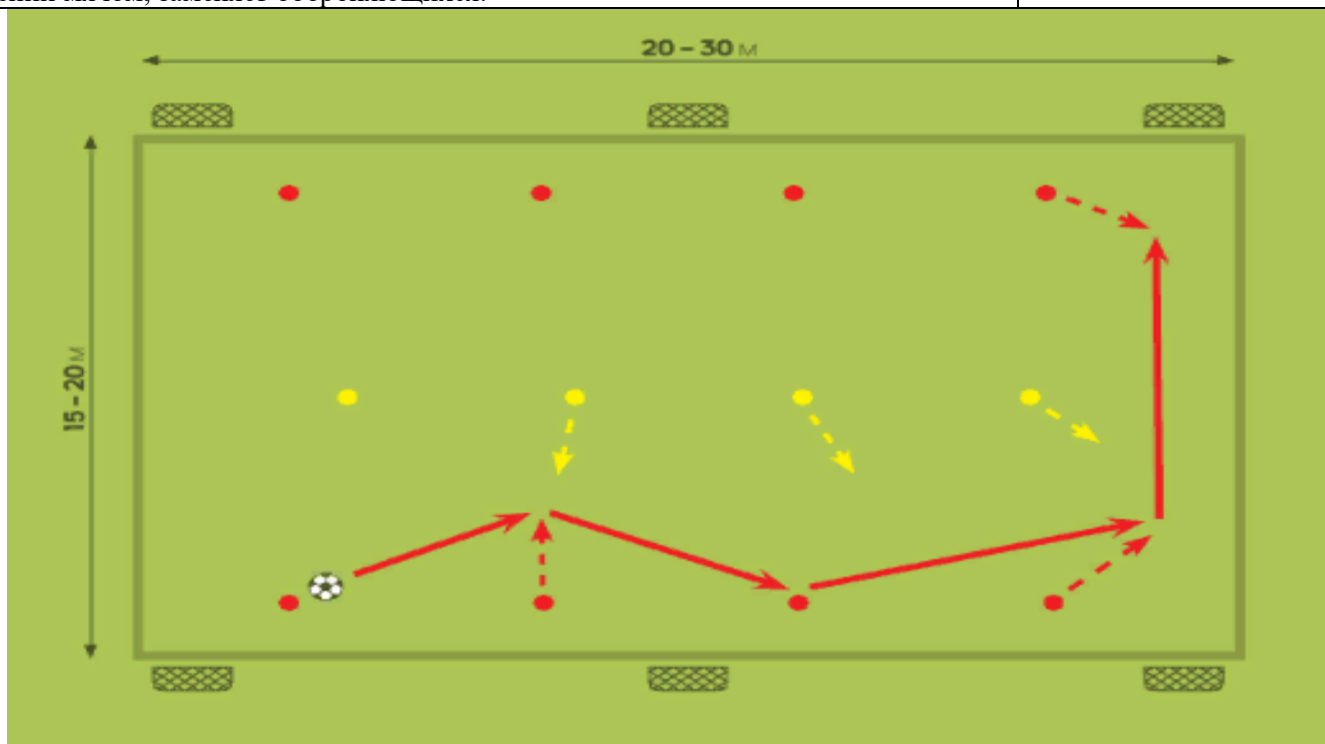
**Признаки полного
 восстановления:**
 Футболист начинает играть
 с мячом, а не стоит на
 месте или ходит без мяча
**ЧСС (пульс):
 НИЖЕ 120**
 Измерить пульс можно
 пальпаторно (на ощупь) в
 области сердца, шеи или
 запястья

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 X 4 (4x4x4)	
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 6×3, размер поля 15-20 × 20-30 м. Расстановка игроков — три линии по 3 игрока. «Тройка» игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного	ЗАДАЧА: У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной четверки обороняющихся к

количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков.
 Владующие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач. При владении мячом не разрешается играть в одно касание.
 Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владущих мячом. «Тройка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

другой — забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.

КОММЕНТАРИИ:
 Ворота 1 X 2



<p>ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ «ТРОЙКИ» ИГРОКОВ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p> <p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	---	---

4. СВОБОДНАЯ ИГРА 10 X 10 + 2 ВРАТАРЯ

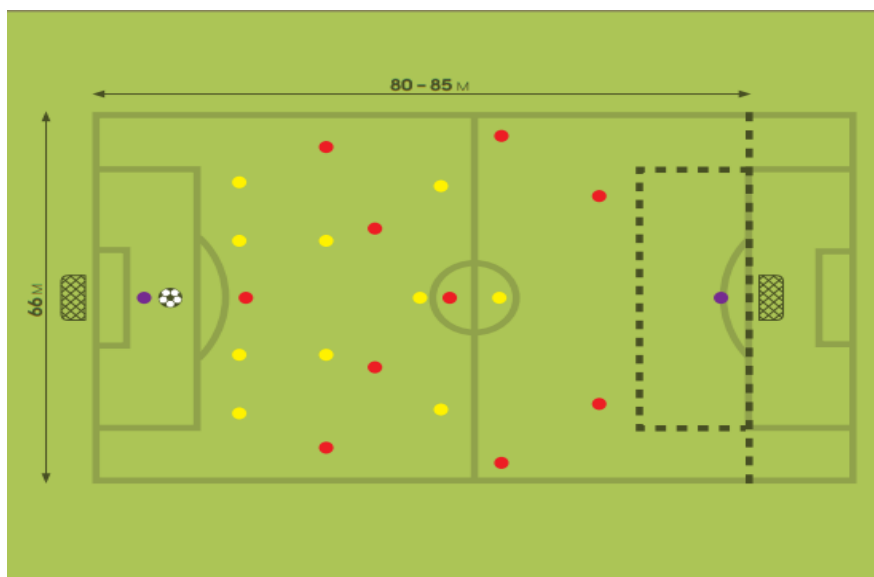
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 10 × 10 + 2 вратаря, размер поля 80-85 × 66 м. Схема команд 1-4-3-3. Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря и в постепенном нападении создает голевые ситуации у ворот соперника.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном

<p>Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями. Положение «вне игры» фиксируется.</p>	<p>нападении. Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.</p>
---	---



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения: Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	---	--

БЛОК 6

ТАКТИКА 1-4-3-3. АТАКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость

Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передача мяча

Остановка мяча

Ведение и финты

Удар ногой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

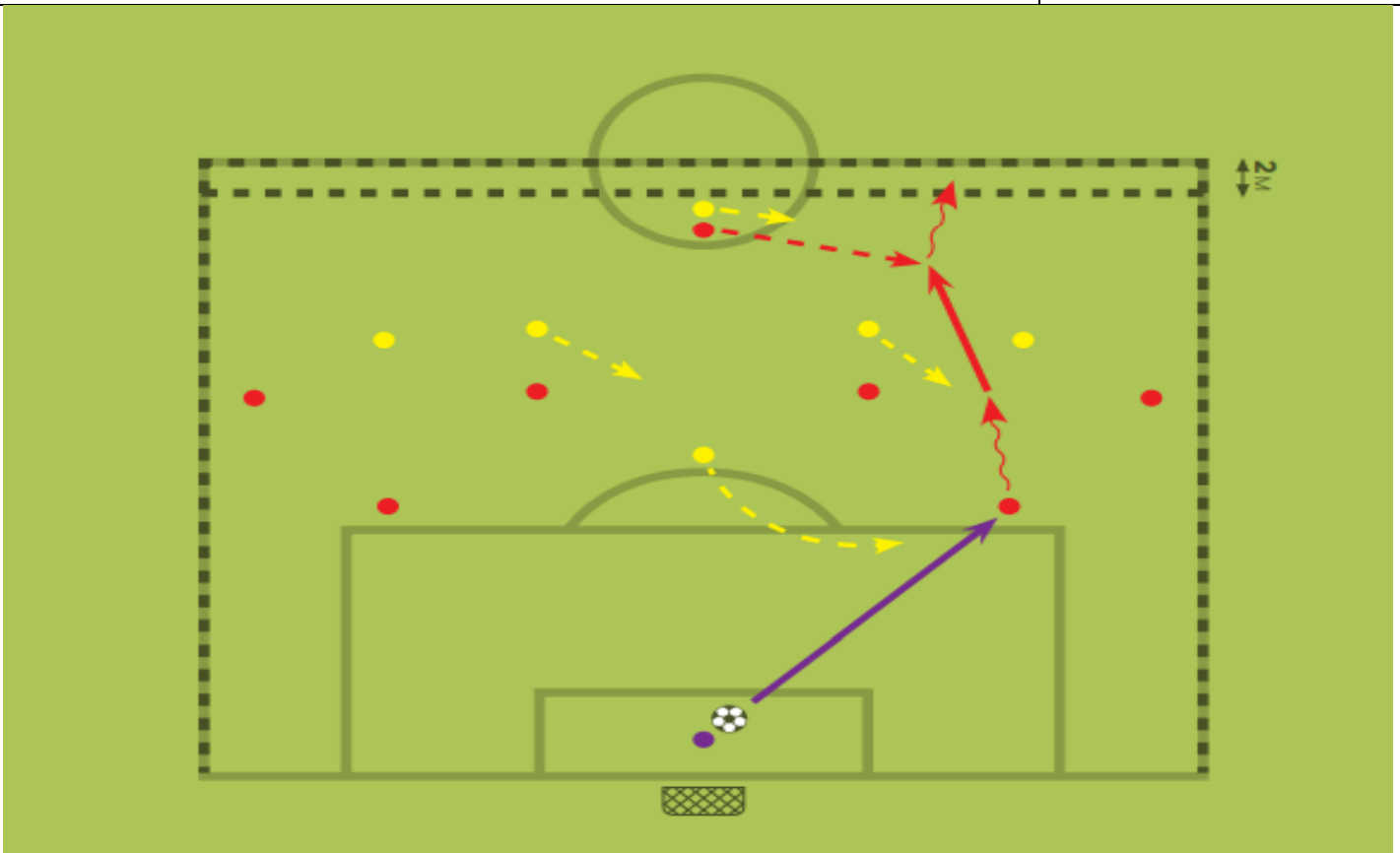
Командные взаимодействия в атаке

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7 + ВРАТАРЬ X 6	
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 7+вратарь × 6, 1/2 поля. На лицевой линии обороняющейся команды —	ЗАДАЧА: Атакующая команда —

зона для взятия шириной 2 м. Расстановка (схема) атакующих — 1-4-3, обороняющихся — 3-3. Каждая атака начинается от вратаря. Положение «вне игры» фиксируется. В одной серии — 8-10 атак

завести мяч в зону на лицевой линии соперника. Обороняющаяся команда — забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



<p>Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 сек</p> <p>продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	---	---

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 9 + ВРАТАРЬ X 8

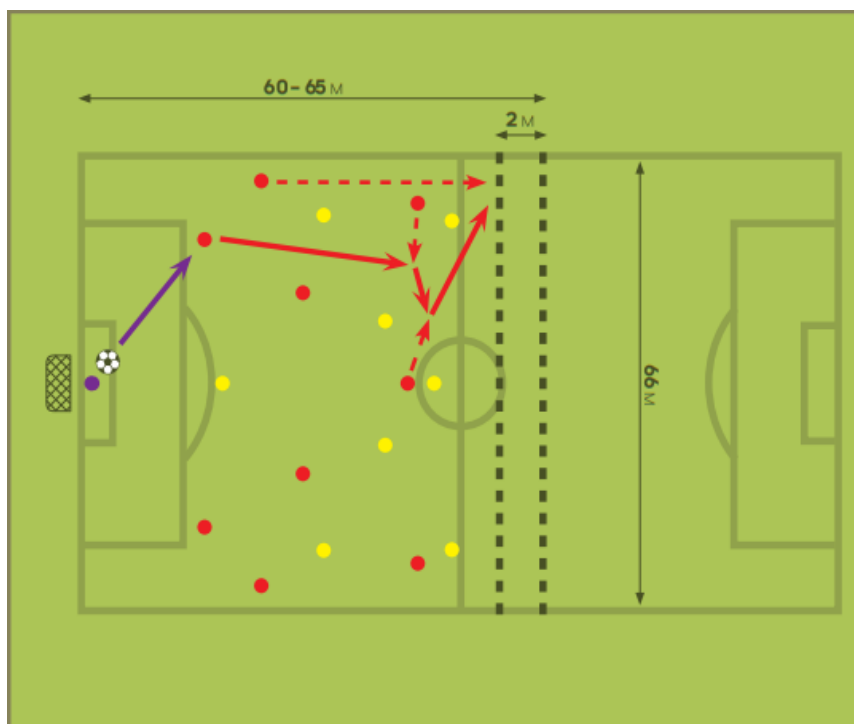
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 9+вратарь × 8, размер поля 60-65 × 66 м. На лицевой линии

ЗАДАЧА:

Атакующая команда —

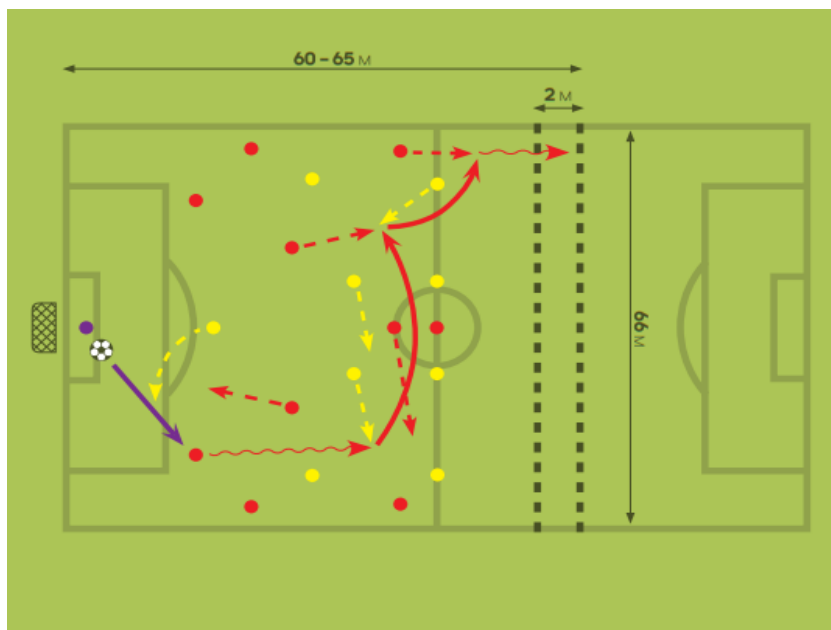
<p>обороняющейся команды — зона для взятия шириной 2 м. Расстановка (схема) атакующих — 1-4-3-2, обороняющихся — 2-3-3. Каждая атака начинается от вратаря. В одной серии — 8-10 атак.</p>	<p>забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении. Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.</p>
--	---



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения: Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных партнеров по команде. В результате те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	--	---

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 + ВРАТАРЬ X 9	
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:	ЗАДАЧА:

<p>Игра 9+вратарь × 8, размер поля 60-65 × 66 м. На лицевой линии обороняющейся команды — зона для взятия шириной 2 м. Расстановка (схема) атакующих — 1-4-3-3, обороняющихся — 4-4-1. Каждая атака начинается от вратаря. В одной серии — 8-10 атак.</p>	<p>Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении. Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.</p>
---	---

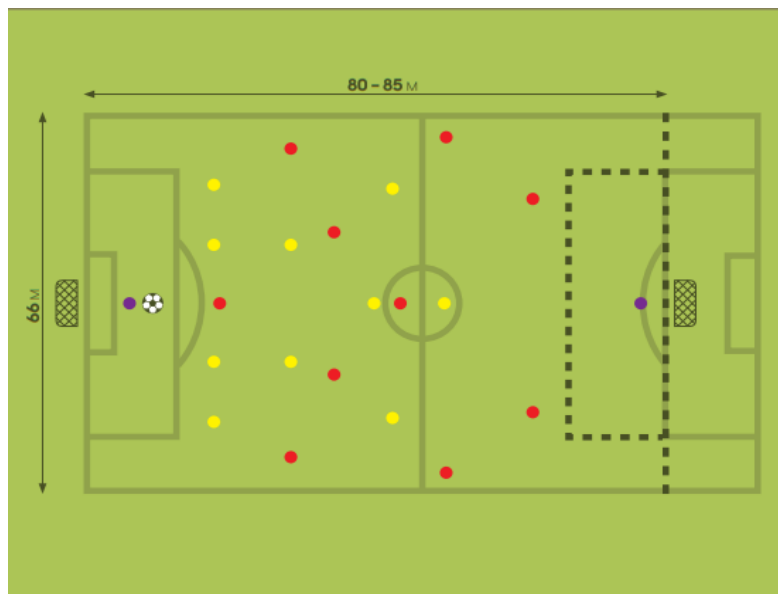


<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА: до первых признаков утомления, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения: Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	---	---

4. СВОБОДНАЯ ИГРА 10 X 10 + 2 ВРАТАРЯ	
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:	ЗАДАЧА:

Игра 10 × 10 + 2 вратаря, размер поля 80-85 × 66 м. Схема команд 1-4-3-3. Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря и в постепенном нападении создает голевые ситуации у ворот соперника. Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями. Положение «вне игры» фиксируется.

Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении.
Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:</p> <p>до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения: Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	--	---	--

БЛОК 1

Тактика

ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ЦЕНТРУ**БЛОК 2**

Тактика

ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПОСЛЕ ПЕРЕДАЧ С ФЛАНГОВ**БЛОК 3**

Тактика

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ ОБОРОНЕ**БЛОК 4**

Тактика

ПРЕССИНГ**БЛОК 5**

Тактика

ПЕРЕХОД ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ И ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ**БЛОК 6**

Тактика

1-4-3-3 - ОБОРОНА**14 ЛЕТ****ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:**

- Совершенствование технических навыков и развитие координации

	<ul style="list-style-type: none"> • Тактика: a. Определение игрового амплуа b. Умение играть по схеме 1-4-3-3 c. Ознакомление с командной тактикой при организации игры 1-4-4-2 d. Развитие умения групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне
	<p>ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поддержание удовольствия от игры • Поощрение личной ответственности за собственные решения и действия, поощрение действий, направленных на командную игру

**КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,
которыми должны овладеть игроки в течение годичного тренировочного цикла**

ТЕХНИКА: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙТСВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙТСВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы) • Техника ведущей и неведущей ноги 	<ul style="list-style-type: none"> • Завершение атак • Взаимодействия в линиях • Обостряющие (завершающие) передачи с флангов • Переход от обороны к атаке — первая передача вперед или на сохранение мяча • Умение играть по схеме 1-4-3-3 • Понимание принципов игры 1-4-4-2 • Выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря) 	<ul style="list-style-type: none"> • Единоборства вверху • Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны • Переход от атаки к обороне — переключение • Стандарты в обороне • Групповой отбор мяча, использование «ловушки» • Прессинг в зоне потери мяча

**НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
в течение тренировочного года
(автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)**

Физическая подготовка	Психологическая подготовка
<ul style="list-style-type: none"> • Стартовая скорость (скоростно-силовые качества) • Общая выносливость • Скоростная выносливость • Координация • Абсолютная сила • Гибкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Точность оперативного мышления • Объем внимания

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	Главная задача (приоритет)	Дополнительные сопутствующие задачи		Примерный набор упражнений
	Тактическая подготовка	Техническая подготовка	Физическая подготовка (приоритет-развитие)	
БЛОК 1 (тактика) Завершение атак по центру	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника	Ведение и финты Удар ногой Передача мяча Остановка мяча.	Смена ритма движений Стартовая скорость	1. Игровое упражнение 3×2+вратарь 2. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь 3. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 2 (тактика) Завершение атак после передач с флангов	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника	Ведение и финты. Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. Остановка мяча	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Скоростно-силовые качества.	1. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря с двумя фланговыми зонами 2. Игровое упражнение 4 × 1+вратарь 3. Игровое упражнение 5 × 2+вратарь 4. Игровое упражнение 6 × 3+вратарь 5. Игра 10 × 10+2 вратаря с фланговыми зонами
БЛОК 3 (тактика) Взаимодействия в линиях при обороне	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот 2. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4) 3. Игровые упражнения 4+вратарь × 5, 6+вратарь × 6, 8+вратарь × 8 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 4 (тактика) Прессинг	Групповые взаимодействия в обороне	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот 2. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 3. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря 4. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь 5. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь
БЛОК 5 (тактика) Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке	Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча. Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровые упражнения 4×2 (2×2×2), 4×2 «ромб» 2. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4) 3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 6 (тактика) Тактика 1-4-3-3 ОБОРОНА	Командные взаимодействия в обороне.	Отбор мяча Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 7+вратарь × 6 2. Игровое упражнение 9+вратарь × 8 3. Игровое упражнение 10+вратарь × 9 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря

БЛОК 1

ТАКТИКА ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ЦЕНТРУ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Стартовая скорость
Смена ритма движений**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Передача мяча
Остановка мяча
Ведение и финты
Удар ногой**

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Групповые взаимодействия в атаке
на половине поля соперника**

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 X 2 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3 × 2 + вратарь, размер поля 25-30 × 25-30 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м. Схема атакующей команды: 2-1. Схема обороняющейся команды: 1-2. Один из вариантов организации упражнения: 3 «тройки» атакующих и 4 пары обороняющихся. После каждой атаки меняется пара обороняющихся и «тройка» атакующих

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота. Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек**
 продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков.
 количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
 до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления:
 Значительно снижают скорость и интенсивность действий
 Начинают «брать линию» ударом по мячу
 Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
 Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:
 Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
 ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120**
 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

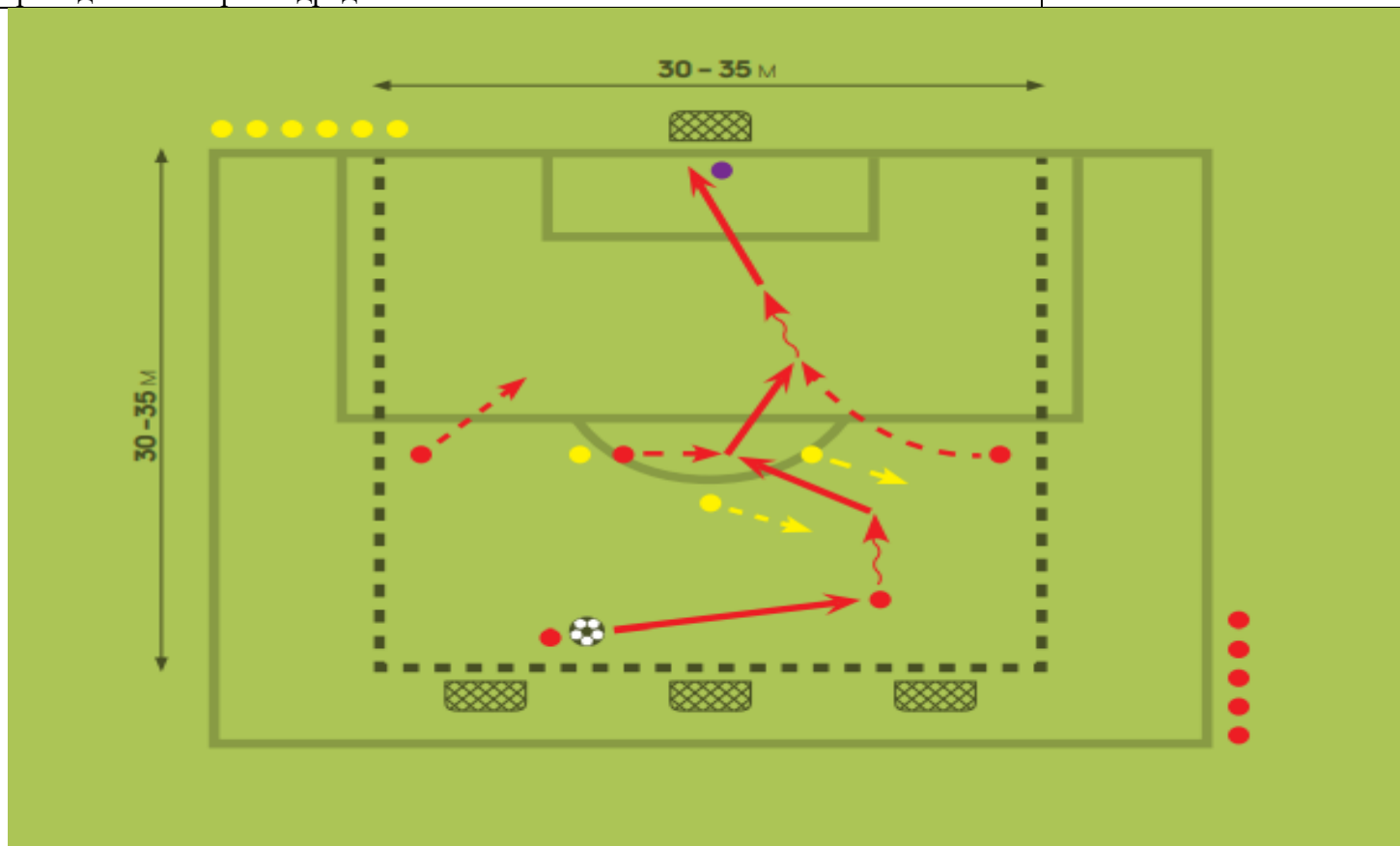
2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 X 3 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 5 × 3+вратарь, размер поля 30-35 × 30-35 м. На лицевой линии атакующих игроков – 3 малых ворот 2×1 м. Схема атакующей команды: 2-3. Схема обороняющейся команды: 1-2-1. Один из вариантов организации упражнения: 2 «пятерки» атакующих и 2-3 «тройки» обороняющихся. После каждой атаки меняется «тройка» обороняющихся. «Пятерки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота. Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 45 сек** продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча **ЧСС (пульс): НИЖЕ 120** Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

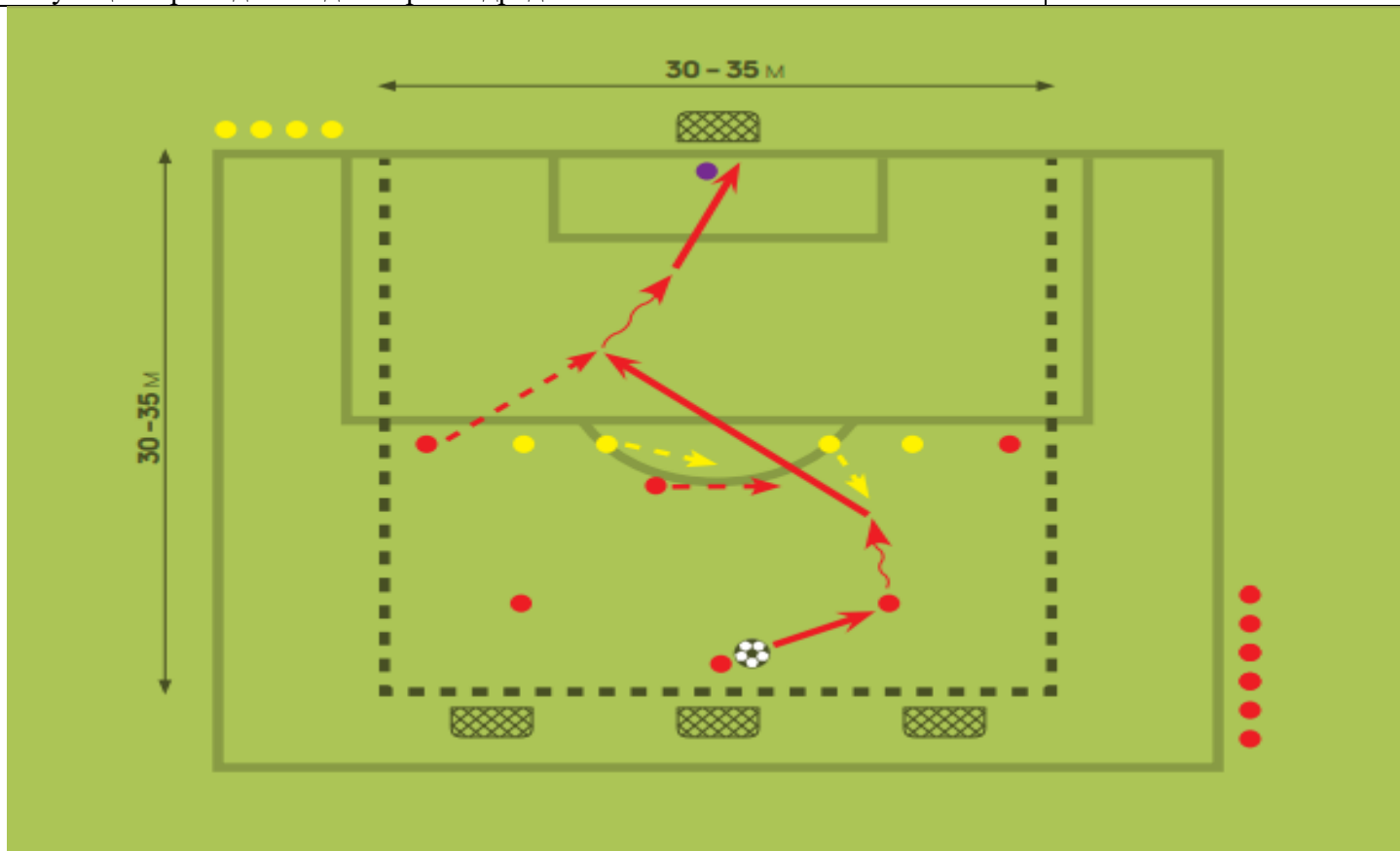
3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 X 4 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6 × 4+вратарь, размер поля 30-35 × 35-40 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м. Схема атакующей команды: 3-3. Схема обороняющейся команды: 1-4. Один из вариантов организации упражнения: 2 «шестерки» атакующих и 2 «четверки» обороняющихся. После каждой атаки меняется «четверка» обороняющихся. «Шестерки» атакующих проводят по две игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота. Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 60 сек** продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий. Начинают «брать линию» ударом по мячу. Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить. Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча. ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120**. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья.

4. СВОБОДНАЯ ИГРА 10 X 10 + 2 ВРАТАРЯ

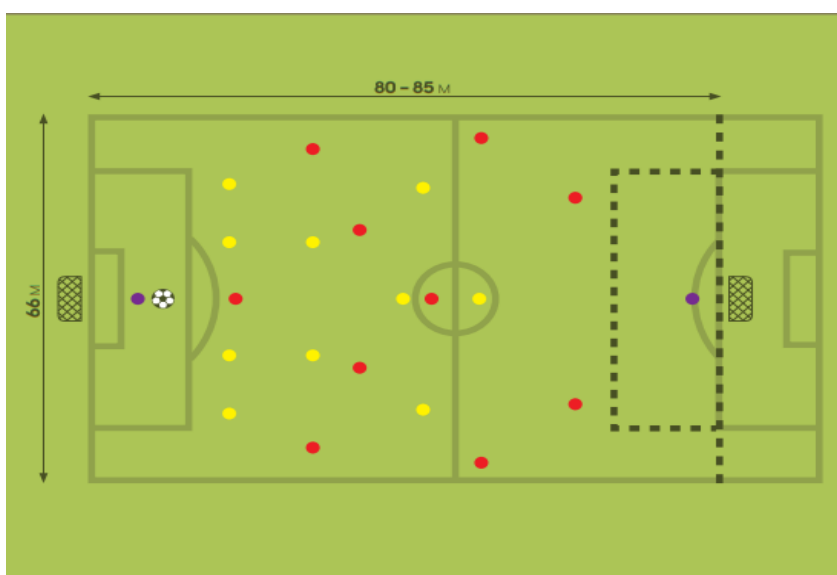
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6 × 4+вратарь, размер поля 30-35 × 35-40 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м. Схема атакующей команды: 3-3. Схема обороняющейся команды: 1-4. Один из вариантов организации упражнения: 2 «шестерки» атакующих и 2 «четверки» обороняющихся. После каждой атаки меняется «четверка» обороняющихся. «Шестерки» атакующих проводят по две игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника.

Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
на усмотрение тренера, **НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**

3 мин

Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:
Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча

ЧСС (пульс): НИЖЕ 120

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 2

ТАКТИКА

ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПОСЛЕ ПЕРЕДАЧ С ФЛАНГОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость

Дистанционная скорость

Скоростно-силовые качества

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передача мяча

Остановка мяча

Ведение и финты

Удар ногой

Удар головой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Групповые взаимодействия в атаке
на половине поля соперника**

ПРИМЕРЫ

УПРАЖНЕНИЙ

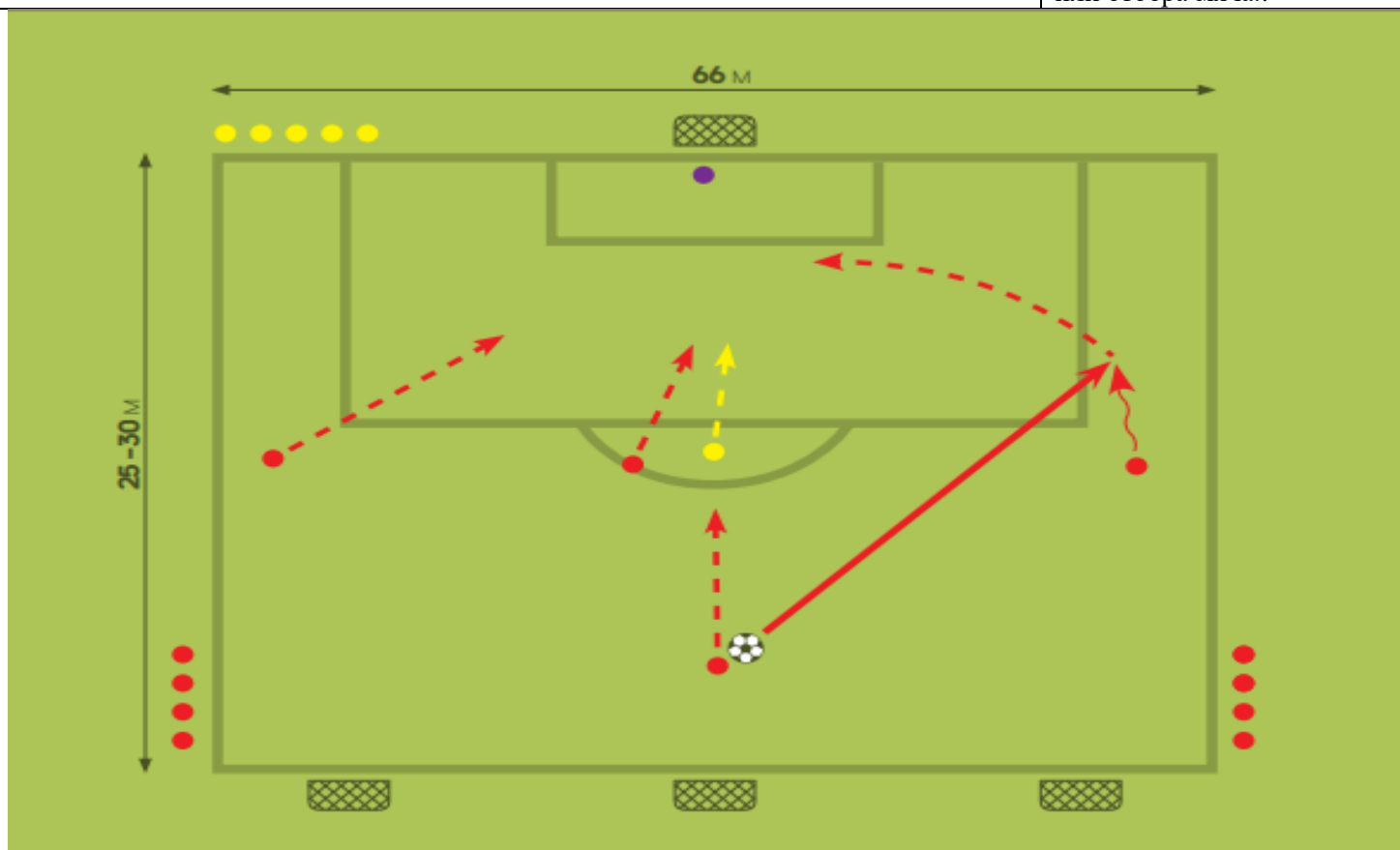
1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 1 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4 × 1+вратарь, размер поля 25-30 × 66 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м. Схема атакующей команды: 1-3. Схема обороняющейся команды: 1-1. Один из вариантов организации упражнения: 3 «четверки» атакующих и 5-6 обороняющихся. После каждой атаки меняется обороняющийся. «Четверки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота после подачи с фланга. Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча..



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 20 сек** продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий. Начинают «брать линию» ударом по мячу. Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить. Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча. ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120**. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья.

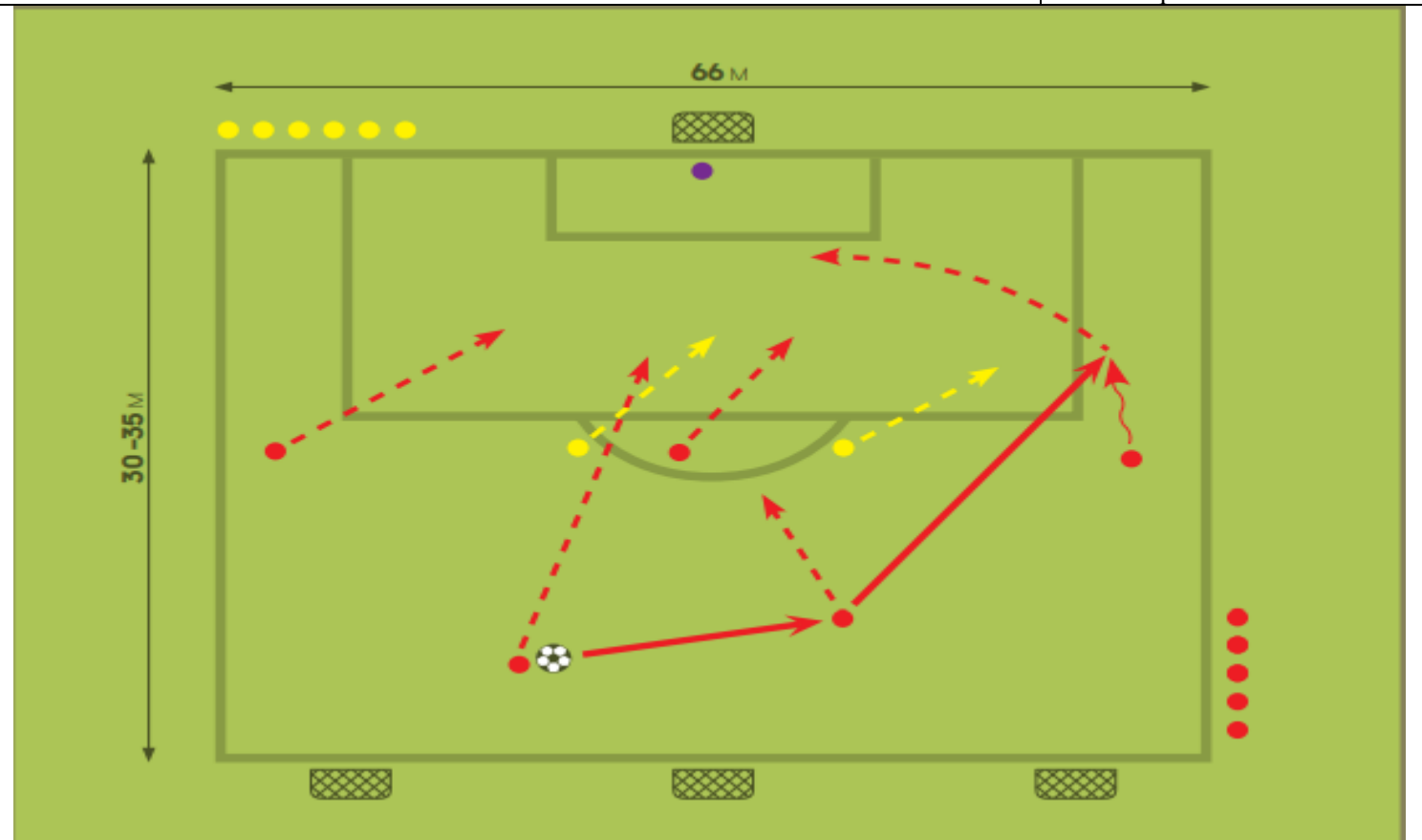
2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 X 2 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 5 × 2+вратарь, размер поля 30-35 × 66 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м. Схема атакующей команды: 2-3. Схема обороняющейся команды: 1-2. Один из вариантов организации упражнения: 2 «пятерки» атакующих и 3-4 пары обороняющихся. После каждой атаки меняется пара обороняющихся. «Пятерки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота после подачи с фланга. Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек** продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий. Начинают «брать линию» ударом по мячу. Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить. Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча. **ЧСС (пульс): НИЖЕ 120**. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья.

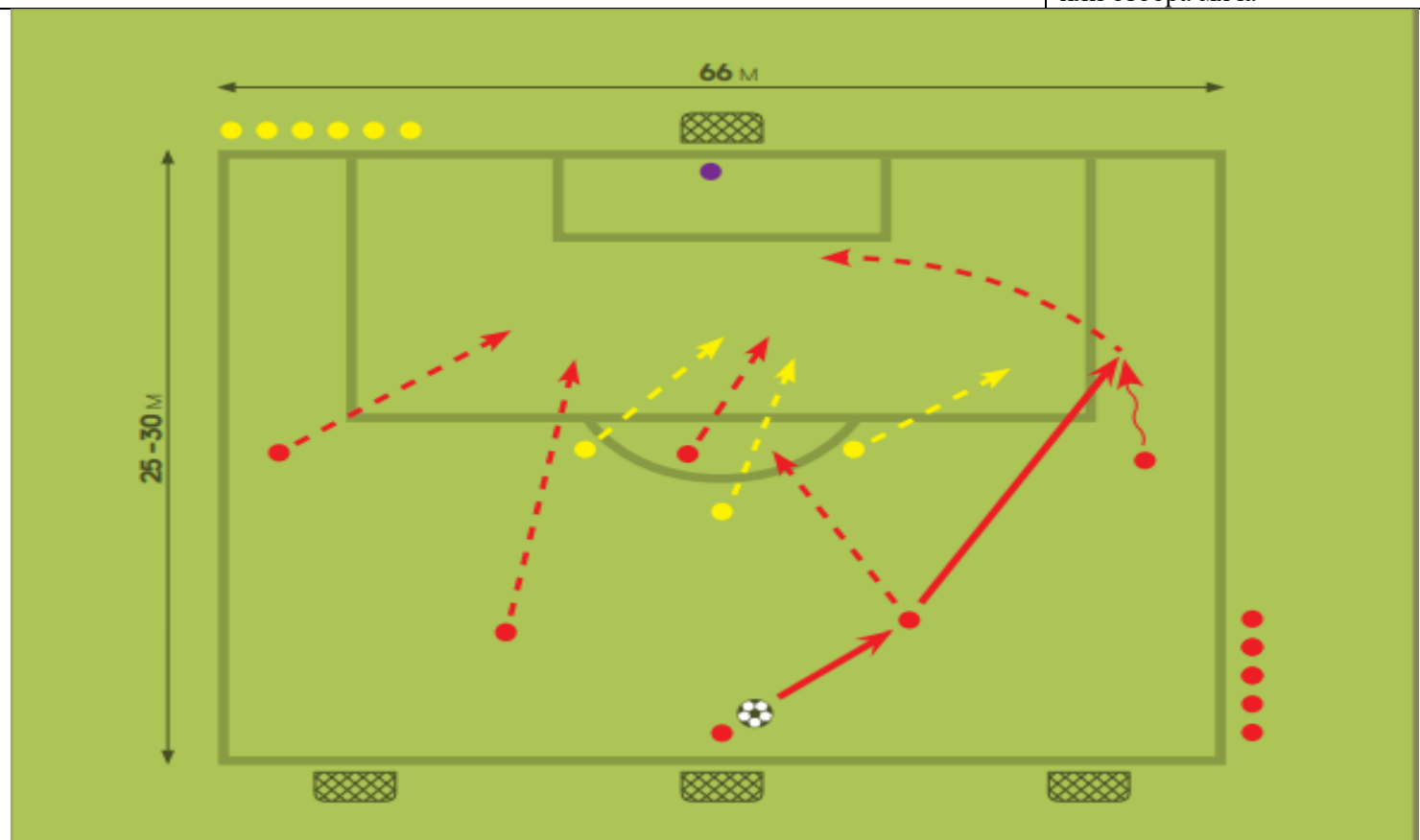
3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 X 3 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6 × 3+вратарь, размер поля 30-35 × 66 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м. Схема атакующей команды: 3-3. Схема обороняющейся команды: 1-2-1. Один из вариантов организации упражнения: 2 «шестерки» атакующих и 2-3 «тройки» обороняющихся. После каждой атаки меняется «тройка» обороняющихся. «Шестерки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота после подачи с фланга. Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек** продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

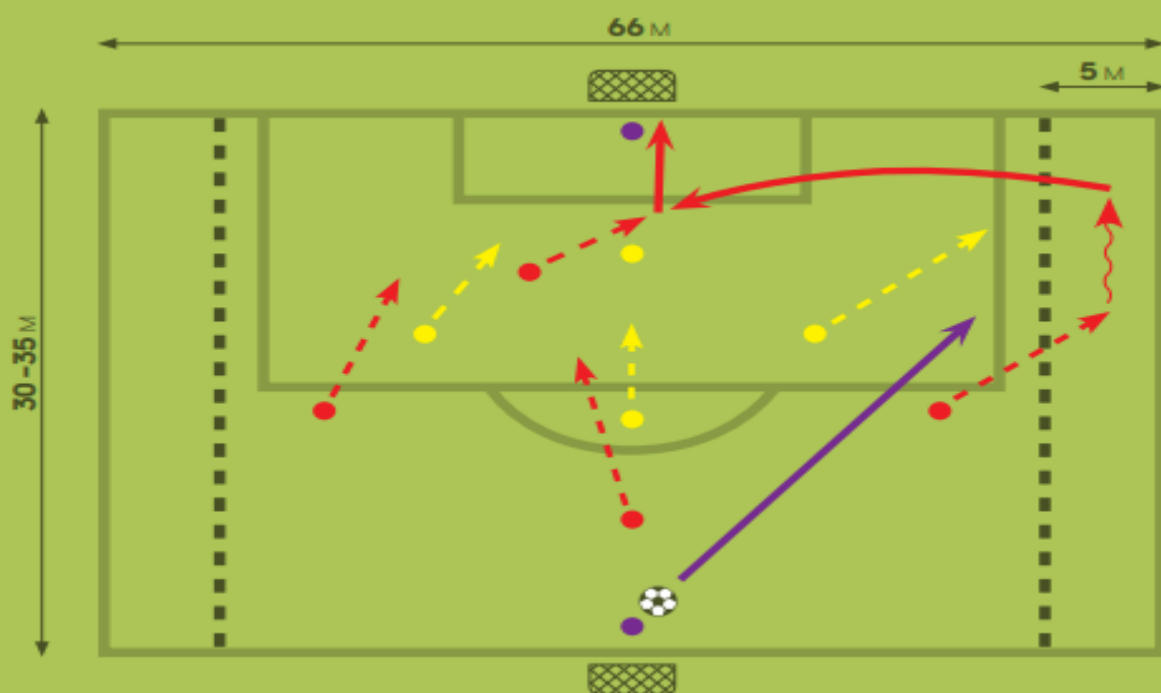
Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120** Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 + 2 ВРАТАРЯ С ДВУМЯ ФЛАНГОВЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4 × 4+2 вратаря, размер поля 30-35 × 66 м, двое ворот. На боковых линиях поля — две зоны шириной 5 м для подачи с флангов. Расстановка игроков в каждой команде (схема): 1-1-2-1. Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Атакующая команда должна доставить мяч во фланговую зону крайнему полузащитнику для выполнения передачи с фланга и нанесения завершающего удара. Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит аналогичные атакующие действия на противоположные ворота. При подаче с фланга обороняющемуся игроку не разрешается перемещаться во фланговую зону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четверок» игроков. Чем больше «четверок» игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).

ЗАДАЧА:
Забить мяч в ворота после подачи с фланга.



Время одного подхода:
до забитого гола или выхода
мяча
за пределы поля,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
60 секунд**

**ОБЩАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЯ:**
До появления первых
признаков
утомления у игроков.

Продолжительность
пауз отдыха для игроков:

Высокий уровень
подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра –
отдых
(поле с 3 командами)
Средний уровень и
Низкий уровень
подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

Признаки утомления:
Значительно
снижают скорость и
интенсивность действий
Начинают «брать
линию» ударом
по мячу
Перестают вести мяч,
начинают по нему
просто бить
Непроизвольно
останавливаются,
не могут продолжать
выполнение
упражнения

Признаки полного
восстановления:
Футболист начинает играть
с мячом, а не стоит на
месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца, шеи или
запястья

		УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ	
--	--	--	--

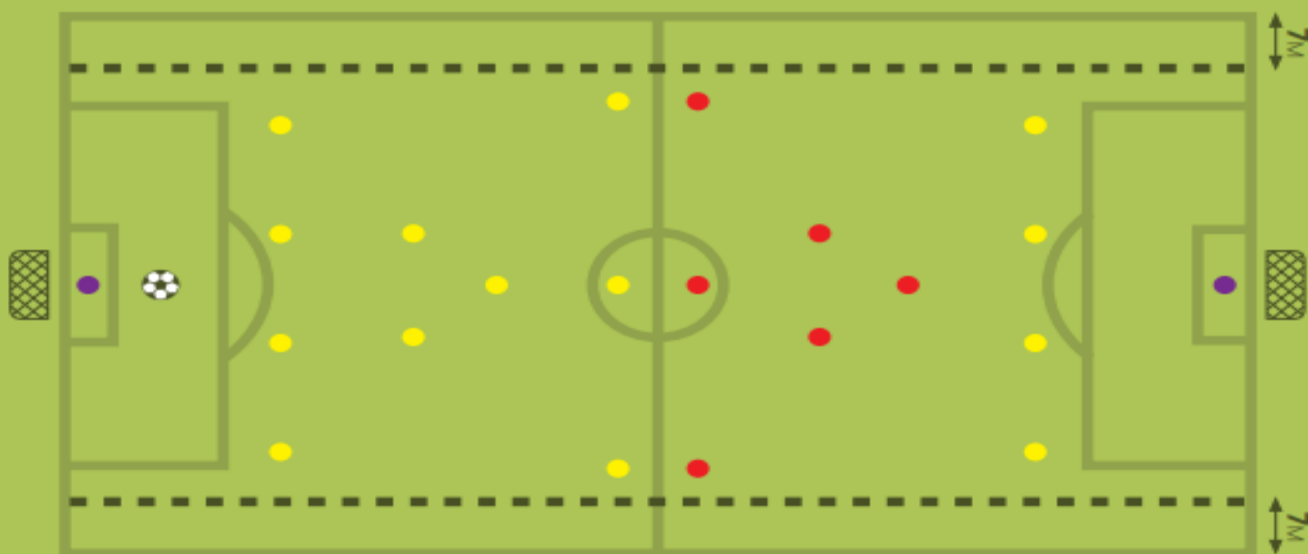
4. ИГРА 10 X 10 + 2 ВРАТАРЯ С ФЛАНГОВЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 10 × 10+2 вратаря. Поле стандартных размеров. На боковых линиях поля — 2 зоны шириной по 7 м. Схема команд 1-4-3-3. Свободная игра. Команды поочередно начинают атаки от вратаря. Игрокам команды, владеющей мячом, разрешается на половине поля соперника заходить с мячом во фланговые зоны для выполнения передач. Игрокам обороняющейся команды заходить во фланговые зоны не разрешается.

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота соперника



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:</p> <p>до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:</p> <p>Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья</p>
---	---	--	---

БЛОК 3

ТАКТИКА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ ОБОРОНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость

Общая выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передача мяча

Остановка мяча

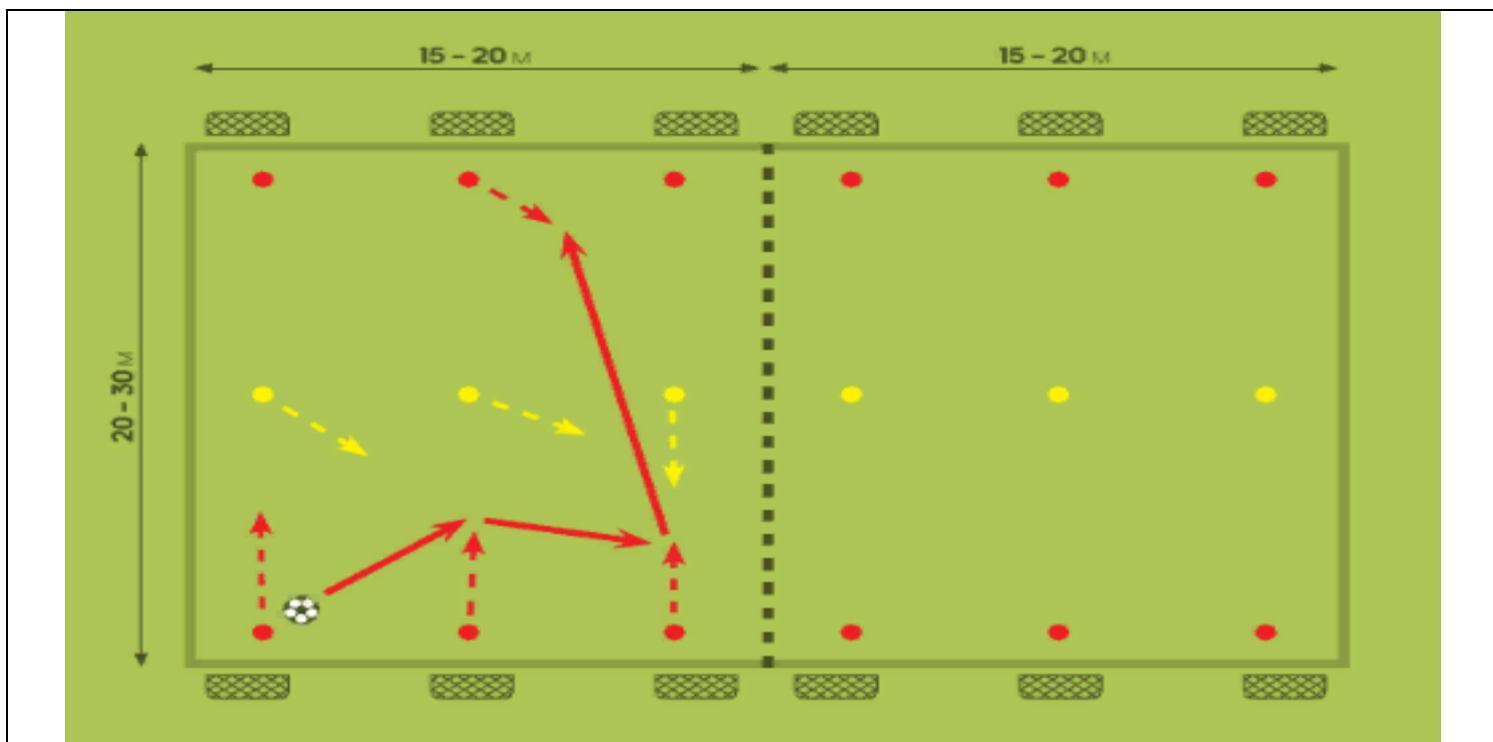
Отбор мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в обороне

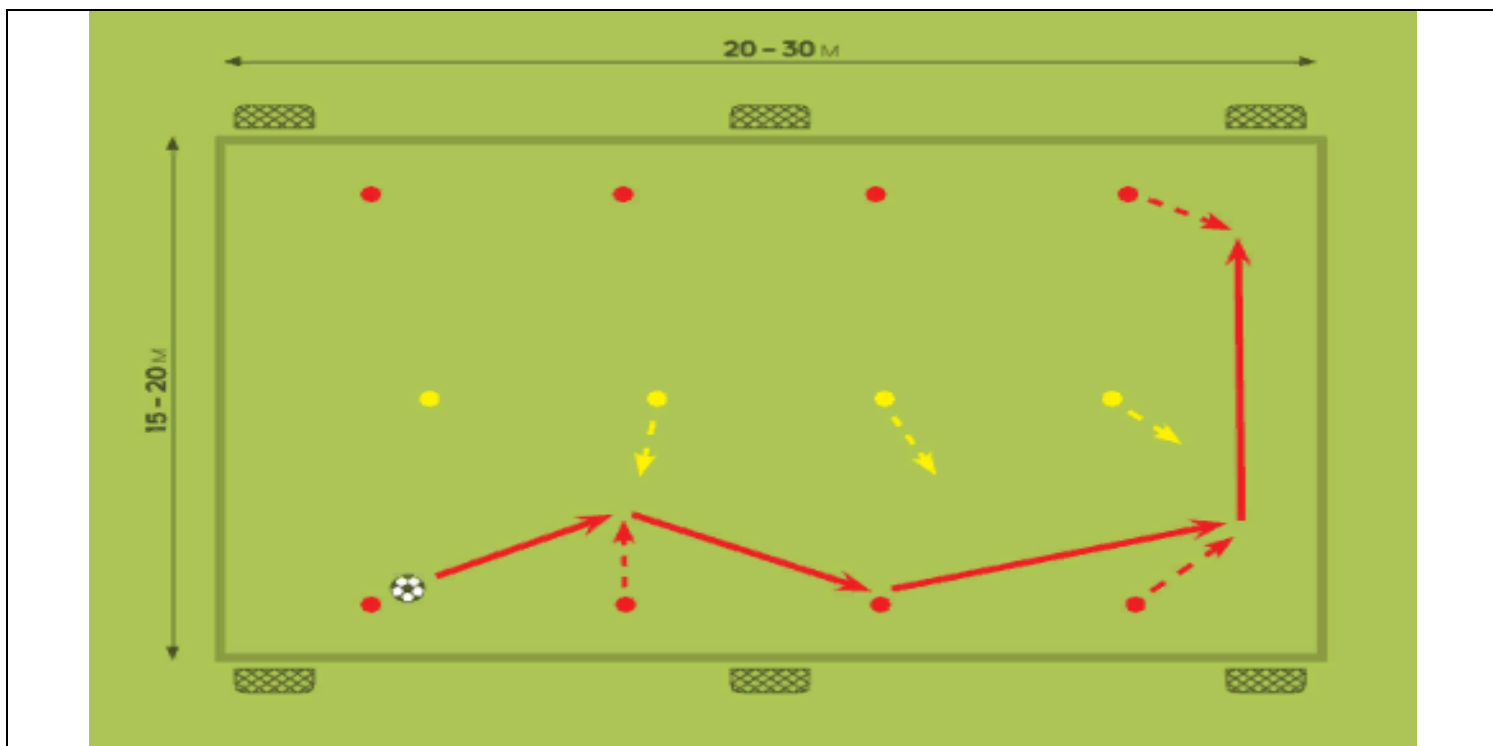
ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 X 3 (3x3x3)	
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 6×3, размер поля 15-20 × 20-30 м. Расстановка игроков — три линии по три игрока. «Тройка» игроков в центре играет в отборе. На лицевых линиях поля — 6 малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. При перехвате или отборе мяча сразу же атакуют малые ворота. Владеющие мячом игроки выполняют проникающие передачи от одной «тройки» — другой «тройке». При потере мяча прессингуют соперников, противодействуя удару в малые ворота. «Тройка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся	ЗАДАЧА: У обороняющихся — забить гол в одни из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча. У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной «тройки» игроков — другой



<p>ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ «ТРОЙКИ» ИГРОКОВ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p> <p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	---	---

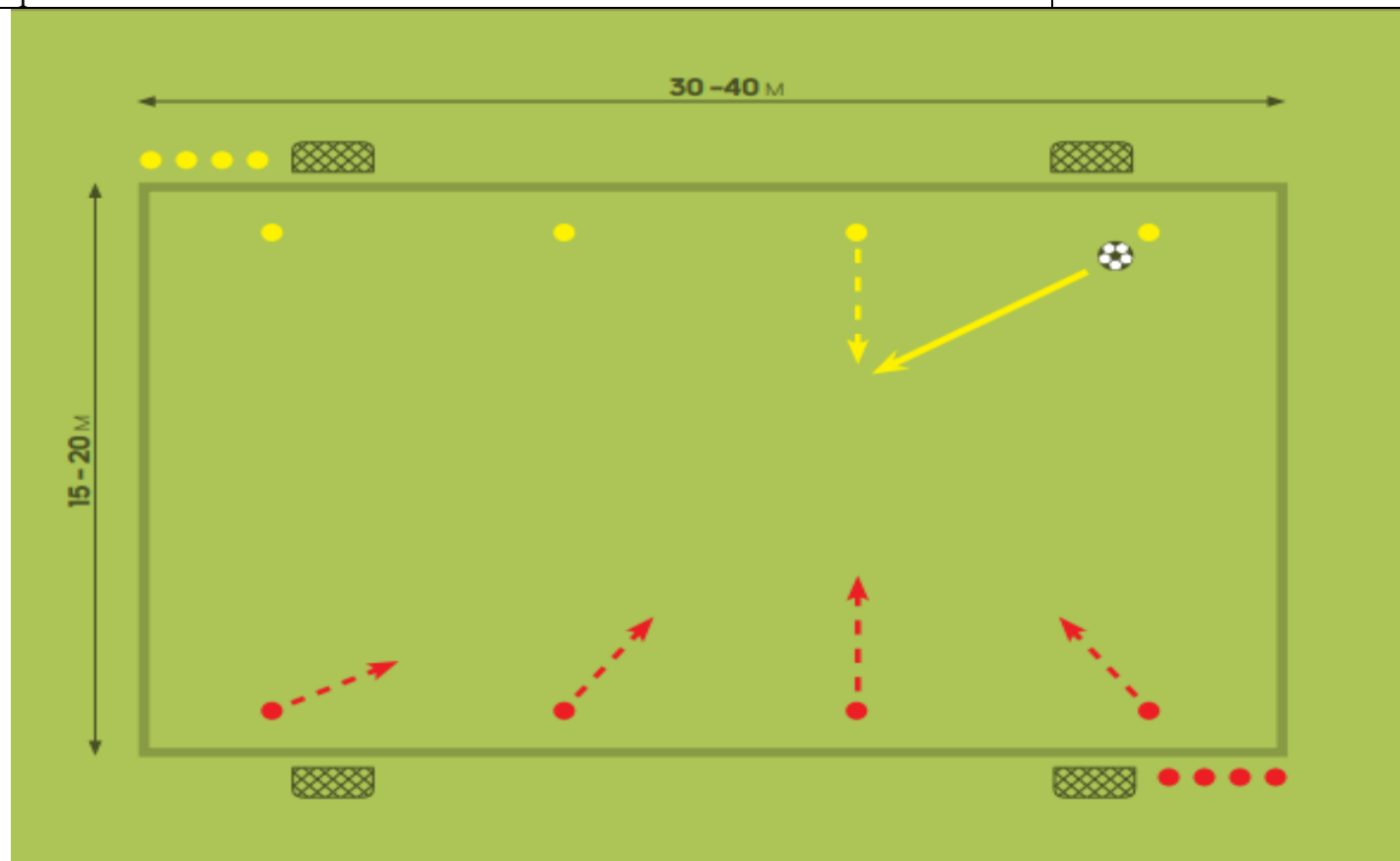
<p>2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 X 4 (4x4x4)</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 8×4, размер поля 15-20 × 30-40 м. Расстановка игроков — три линии по 4 игрока. «Четверка» игроков в центре играет в отборе. На лицевых линиях поля — 6 малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. При перехвате или отборе мяча сразу же атакуют малые ворота. Владеющие мячом игроки выполняют проникающие передачи от одной «четверки» — другой «четверке». При потере мяча прессингуют соперников, противодействуя удару в малые ворота. «Четверка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся</p>	<p>ЗАДАЧА: У обороняющихся — забить гол в один из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча. У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной «четверки» игроков — другой.</p>



<p>ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ «ТРОЙКИ» ИГРОКОВ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 45 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p> <p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---

<p>3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 x 4 + В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 4×4, размер поля 15-20 × 30-40 м. Расстановка (схема): 4 в линию. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях каждого поля — 4 малых ворот 2×1 м. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. Владеющие мячом игроки атакуют одни из 2 малых ворот, используя различные виды комбинаций. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество «четверок»</p>	<p>ЗАДАЧА: Забить мяч в малые ворота соперника</p>

игроков.



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p> <p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	--

4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 + ВРАТАРЬ x 5

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4+вратарь × 5, размер поля 30-35 × 35-40 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м. Схема обороняющейся команды: 1-4. Схема атакующей команды: 2-3. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. Один из вариантов организации упражнения: 2 «пятерки» атакующих и 2 «четверки» обороняющихся. После каждой атаки меняется «четверка» обороняющихся. «Пятерки» атакующих проводят по 2 игры подряд.

ЗАДАЧА:

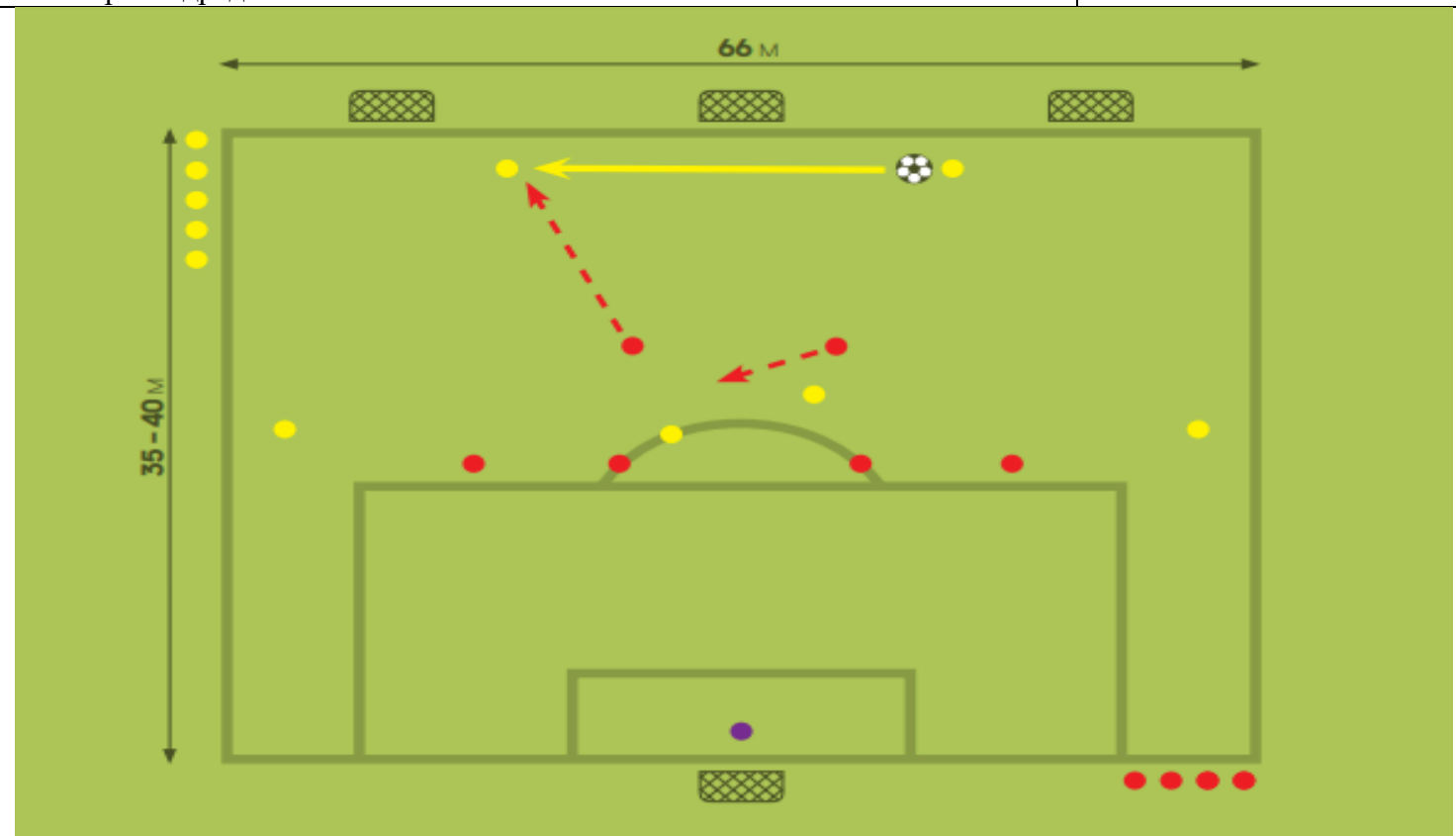
Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча. Атакующая команда — забить мяч в ворота.



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p> <p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	---	---	---

<p>5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ X 6</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 6+вратарь × 6, размер поля 35-40 × 66 м. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м. Схема обороняющейся команды: 1-4-2. Схема атакующей команды: 3-3. Атакующая команда начинает атаки от своей лицевой линии. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. Один из вариантов организации упражнения: 2 «шестерки» атакующих и 10 обороняющихся. После каждой</p>	<p>ЗАДАЧА: Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча. Атакующая команда — забить мяч в ворота.</p>

атаки меняется 2, 3 или 4 обороняющихся. «Шестерки» атакующих проводят по 2 игры подряд.



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p> <p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	--

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 + ВРАТАРЬ X 8

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

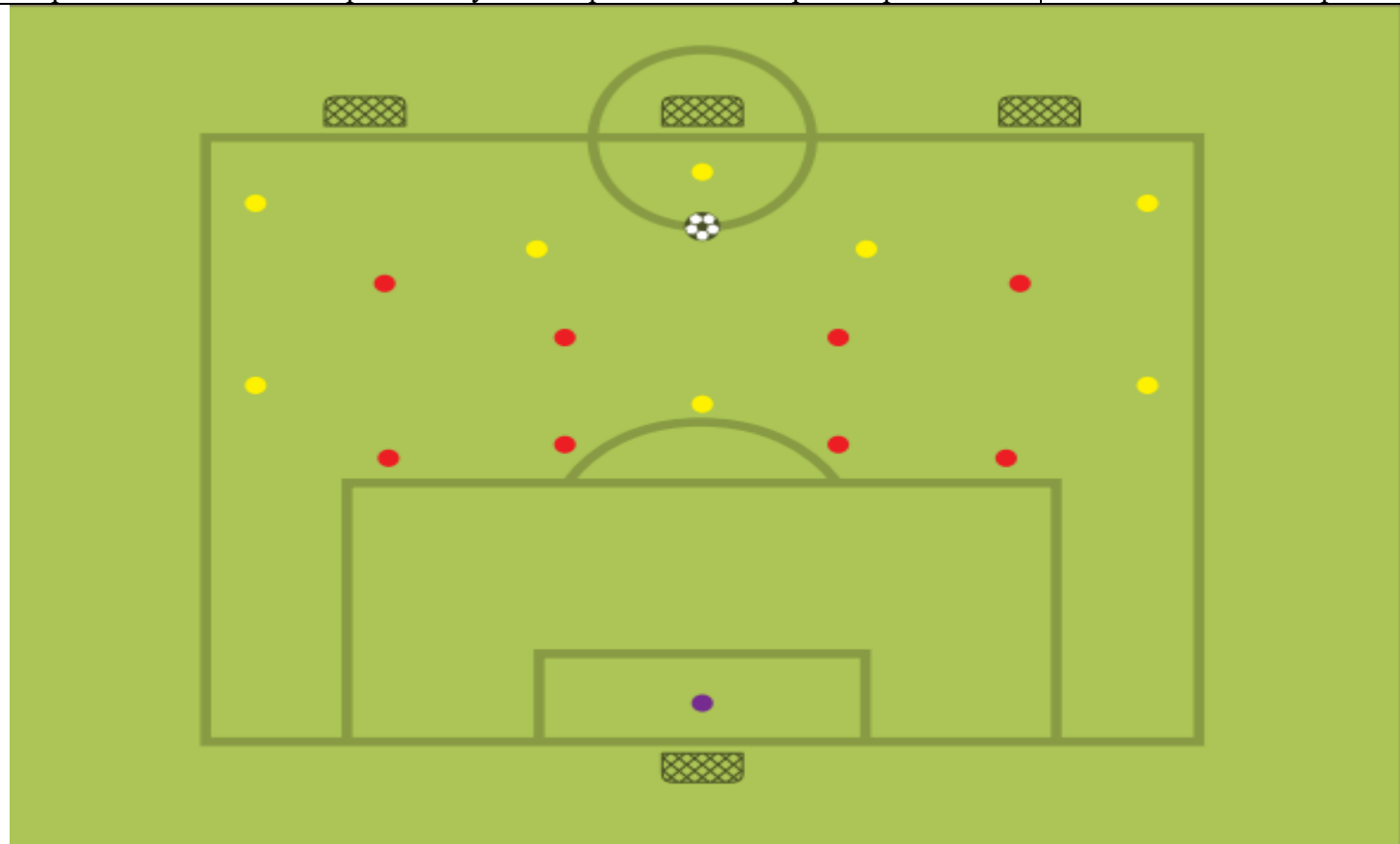
Игра 8+вратарь × 8, 1/2 поля. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м. Схема обороняющейся команды: 1-4-4. Схема атакующей команды: 2-3-3. Атакующая команда начинает атаки от своей лицевой линии. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. После каждой атаки меняется 2, 3 или 4

ЗАДАЧА:

Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча. Атакующая команда

обороняющихся. «Восьмёрки» атакующих проводят по 2 игры подряд

— забить мяч в ворота.



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p> <p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	--

7. СВОБОДНАЯ ИГРА 10 X 10 + 2 ВРАТАРЯ

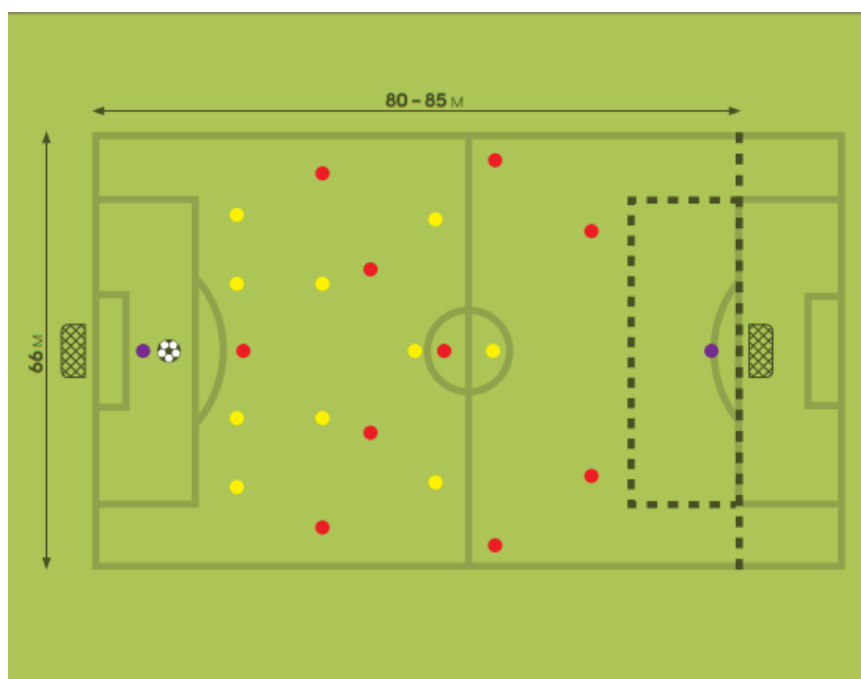
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 10 × 10+2 вратаря. Схема команд 1-4-3-3. Схема обороняющейся команды: 1-4-4-2. Схема атакующей команды: 1-4-3-3. Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря и в постепенном нападении создает голевые ситуации у ворот соперника. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом.

ЗАДАЧА:

Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.

<p>Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. В случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.</p>	<p>Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении..</p>
---	--



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения: Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получат меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	--

БЛОК 4

ТАКТИКА ПРЕССИНГ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Смена ритма движения
Стартовая скорость
Дистанционная скорость
Специальная выносливость**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Передача мяча
Остановка мяча
Ведение и финты
Отбор мяча**

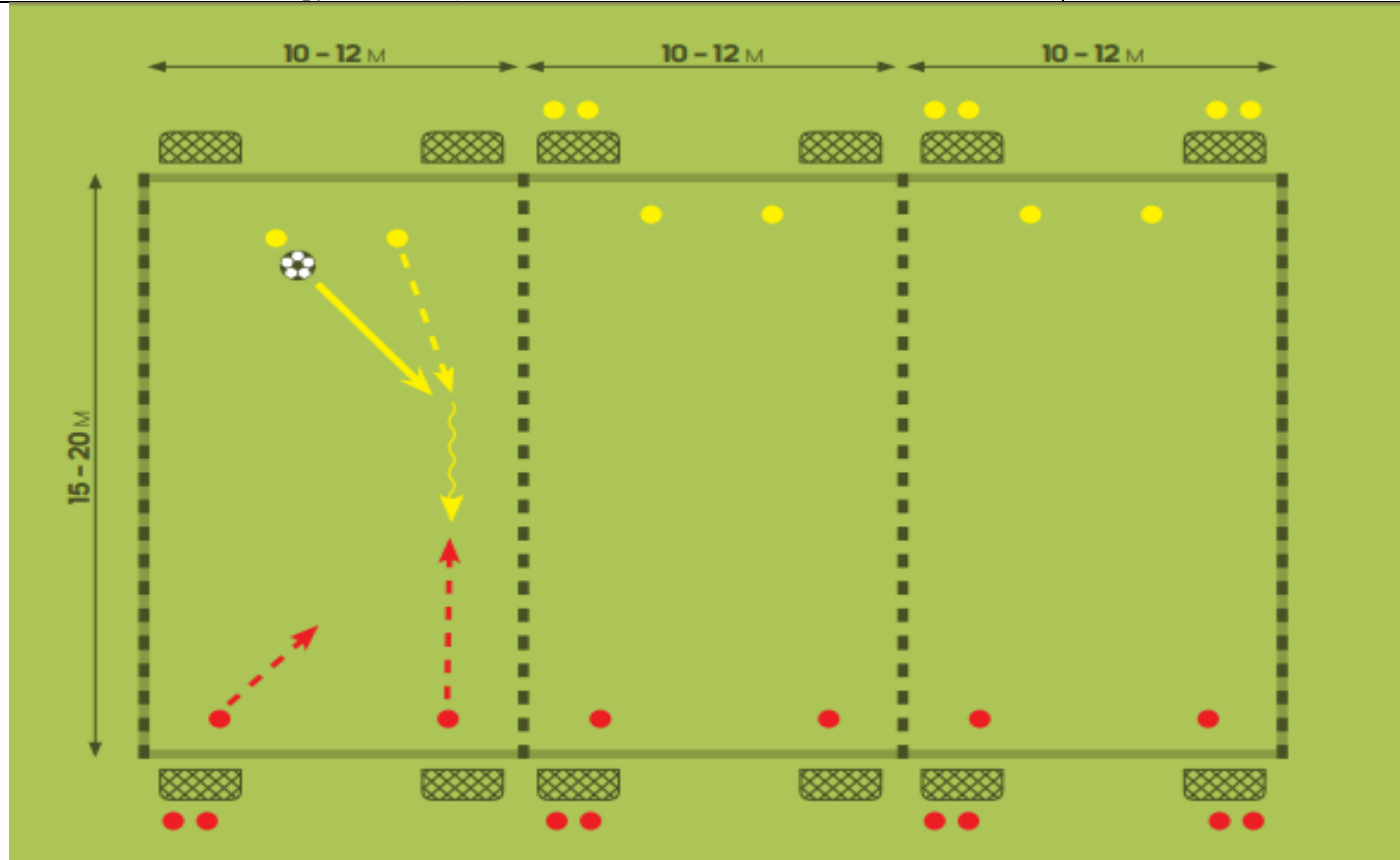
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия в обороне

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 X 2 В ЧЕТВЕРО МАЛЫХ ВОРОТ	
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 2×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. На лицевых линиях каждого поля — 4 малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Обороняющаяся пара игроков прессингует соперников, пытаясь отобрать	ЗАДАЧА:

<p>или перехватить мяч. После окончания каждой игры пары переходят на противоположную сторону. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5,6) количество пар игроков. Чем больше пар игроков будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха для каждого (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных юных футболистов).</p>	<p>Забить мяч в ворота соперника</p>
--	--------------------------------------

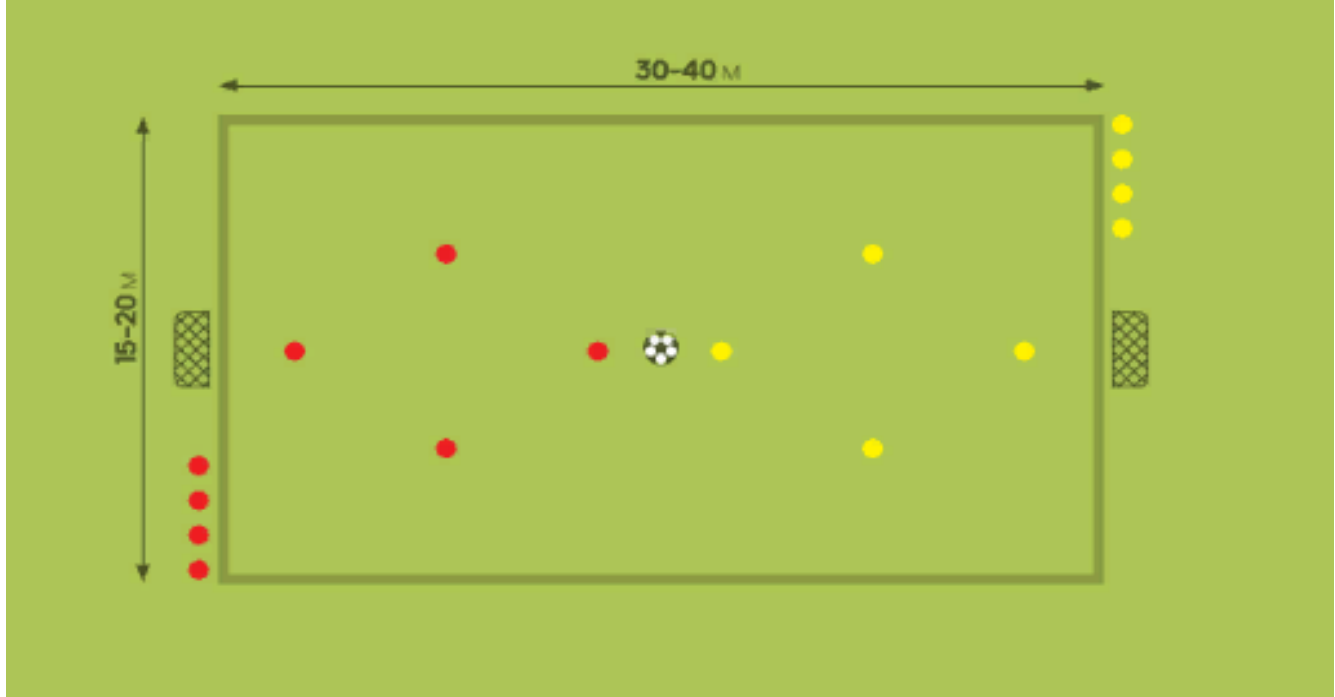


<p>Время одного подхода: до взятия линии или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Продолжительность пауз отдыха для игроков:</p> <p>Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 парами)</p> <p>Средний уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 парами)</p> <p>Низкий уровень подготовленности: через 2-3 игры (поле с 6-7 парами)</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	---	---	---

<p>2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 4 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>Игра 4×4, размер поля 30-40 × 15-20 м. Расстановка игроков — «ромбом», схема 1-2-1. На лицевых линиях поля — 2 малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков и условий проведения тренировочного занятия. Команды поочередно начинают от ворот. Обороняющаяся команда</p>	<p>ЗАДАЧА: забить мяч в ворота соперника</p>

прессингует соперников, пытаясь отобрать или перехватить мяч. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд. Чем больше команд будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).

КОММЕНТАРИИ:
Ворота 1 X 2



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:
до первых признаков утомления,
НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин
ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР У КАЖДОЙ КОМАНДЫ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:
Высокий уровень подготовленности:
2 игры подряд + 1 игра – отдых
(поле с 3 командами)
Средний и низкий уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

Признаки утомления:
Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

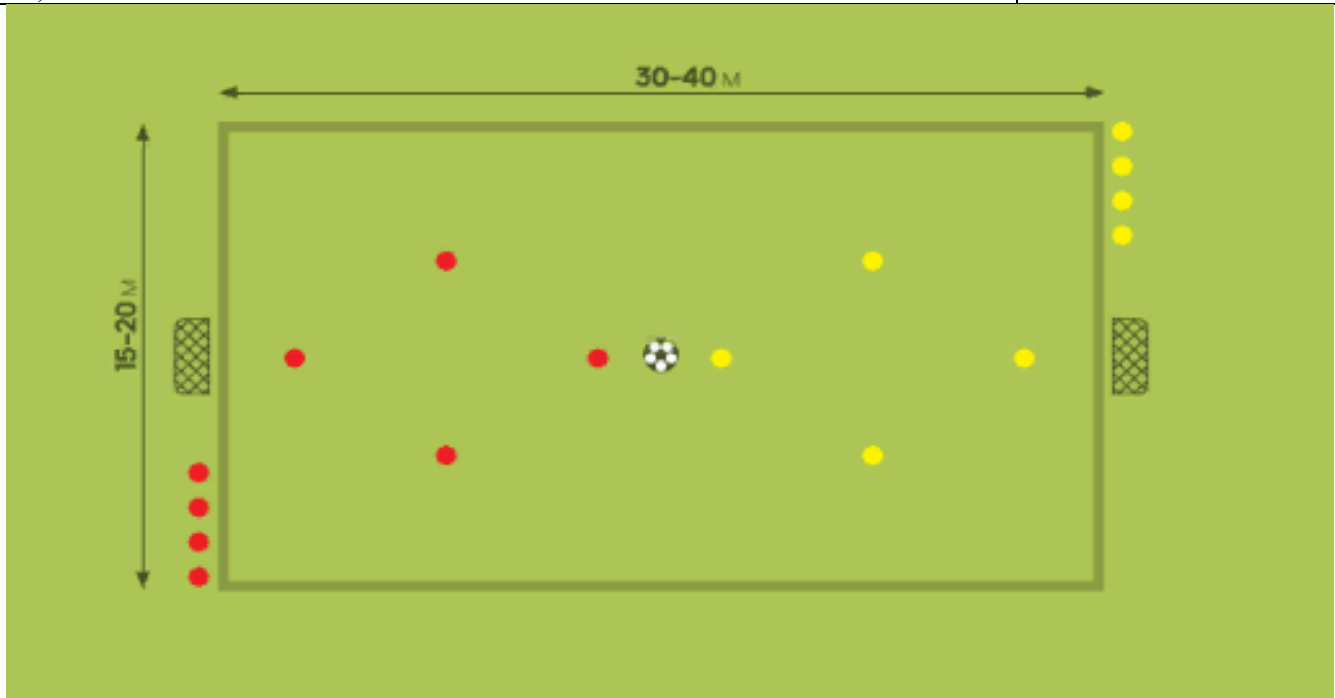
Признаки полного восстановления:
Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 4+ 2 ВРАТАРЯ В ДВОЕ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:
Игра 4×4 + 2 вратаря, размер поля 30-40 × 15-20 м. Расстановка игроков — «ромбом», схема 1-1-2-1. Ворота стандартных размеров. Команды поочередно начинают от ворот. Обороняющаяся команда прессингует соперников, пытаясь

ЗАДАЧА:

<p>отобрать или перехватить мяч. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд. Чем больше команд будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).</p>	<p>забить мяч в ворота соперника</p>
---	--------------------------------------

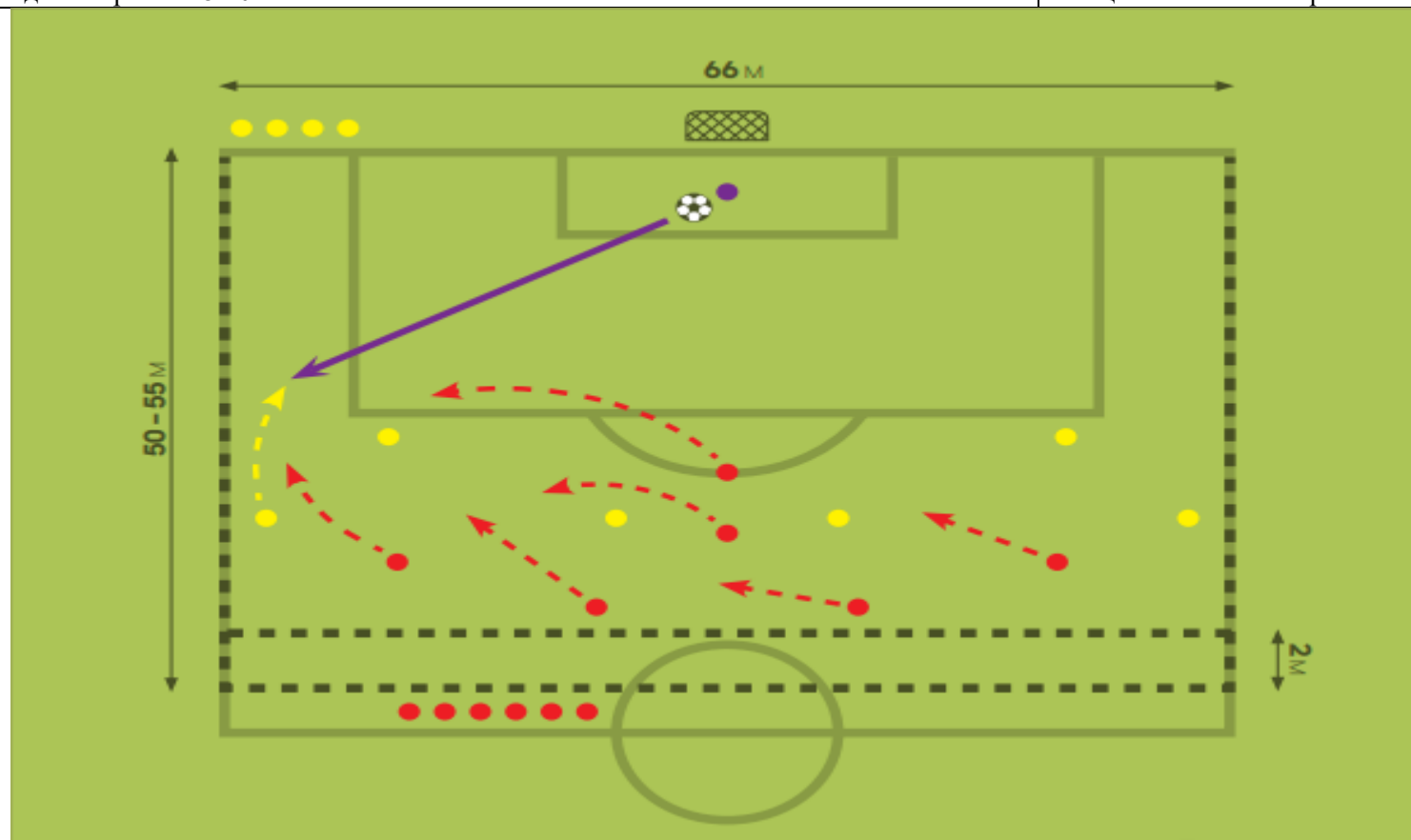


<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления, НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР У КАЖДОЙ КОМАНДЫ</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:</p> <p>Высокий уровень подготовленности: 2 игры подряд + 1 игра – отдых (поле с 3 командами)</p> <p>Средний и низкий уровень подготовленности: через 1-2 игры (поле с 4-5 командами)</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	---	---	---

<p>4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 X 6 + ВРАТАРЬ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: Игра 6 × 6+вратарь, размер поля 50-55 × 66 м. На лицевой линии обороняющихся игроков — зона для взятия шириной 2 м. Расстановка (схема) атакующих: 1-4-2.</p>	<p>ЗАДАЧА: Обороняющаяся команда —</p>

Атакующие все время начинают от вратаря. Расстановка (схема) обороняющихся: 2-3-1. Обороняющаяся команда прессингует соперников, пытаясь отобрать или перехватить мяч. Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 20 игроков — 10 атакующих и 2 «шестерки» обороняющихся. После каждой атаки меняется «шестерка» обороняющихся и 2,3 или 4 игрока в команде атакующих. В одной серии — 8-10 атак.

забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча. Атакующая команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника.



<p>Время одного подхода: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 45 секунд</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p> <p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	---	---

5. СВОБОДНАЯ ИГРА 10 X 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

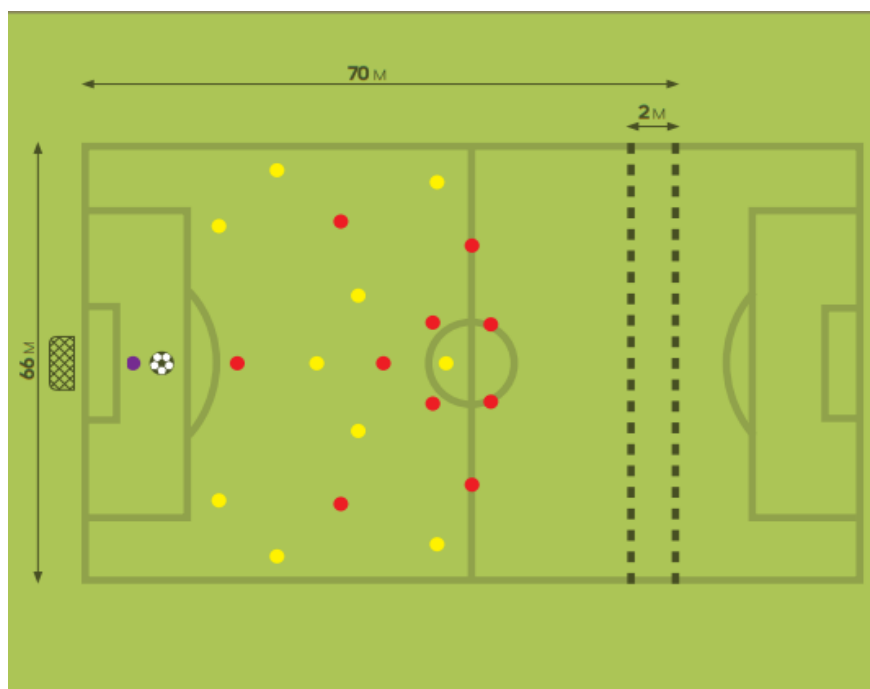
Игра 10 × 10+вратарь, размер поля 70 × 66 м. На лицевой линии обороняющихся

ЗАДАЧА:

Атакующая команда: завести

игроков — зона для взятия шириной 2 м. Схема команд 1-4-3-3. Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря. Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

мяч в зону на лицевой линии соперника. Обороняющаяся команда: забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения: Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	---	---

БЛОК 5

ТАКТИКА ПЕРЕХОД ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ И ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Быстрая реакция на игровую ситуацию
Стартовая скорость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Передача мяча
Остановка мяча
Отбор мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча
Групповые взаимодействия в обороне после отбора мяча

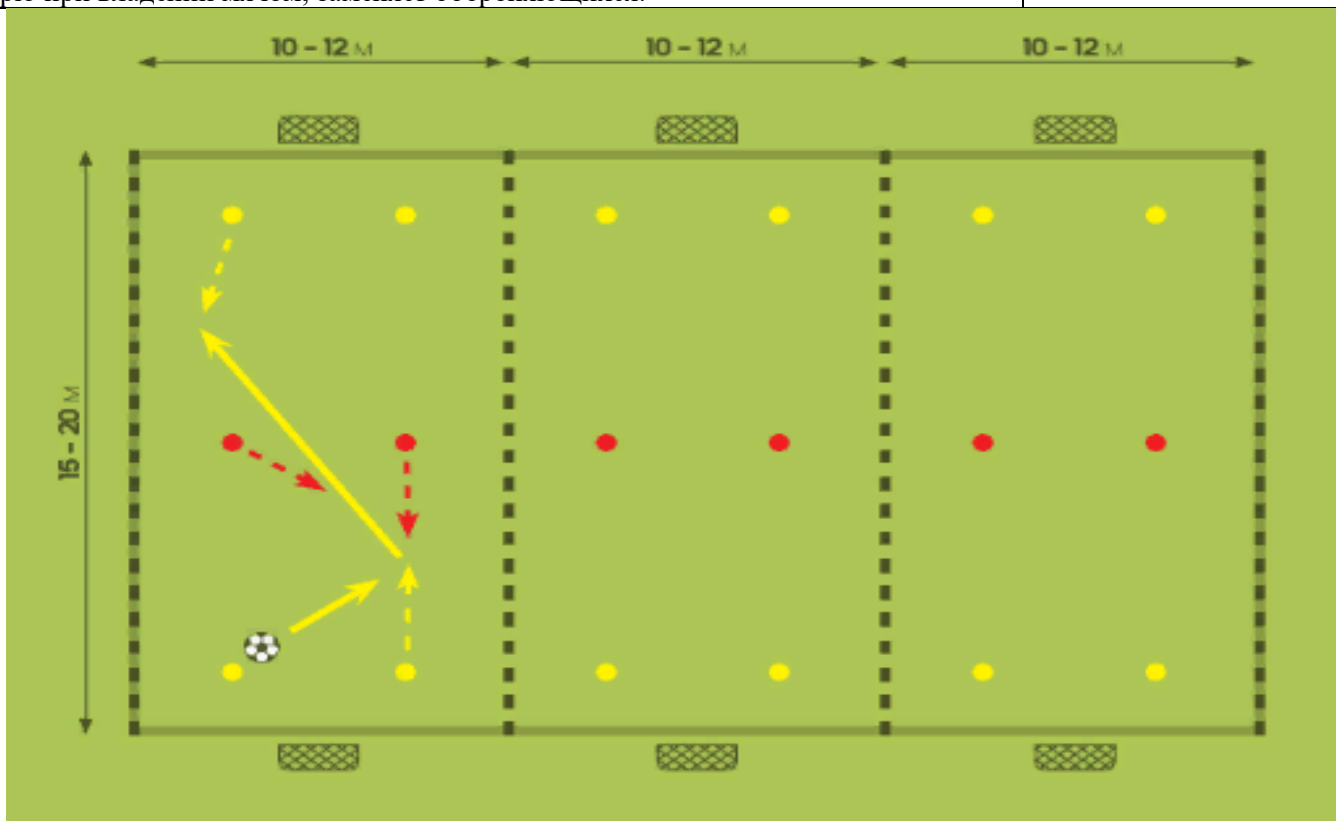
ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Расстановка игроков — три линии по 2 игрока. Пара игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Владеющие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке для выполнения проникающих передач. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом. Пара игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся.

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворота 1 X 2



Время игры в отборе для обороняющихся:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек
продолжительность 1 серии упражнения:
До появления первых признаков утомления у игроков.
количество серий упражнения:
на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут

Признаки утомления:
Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:
Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120**
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

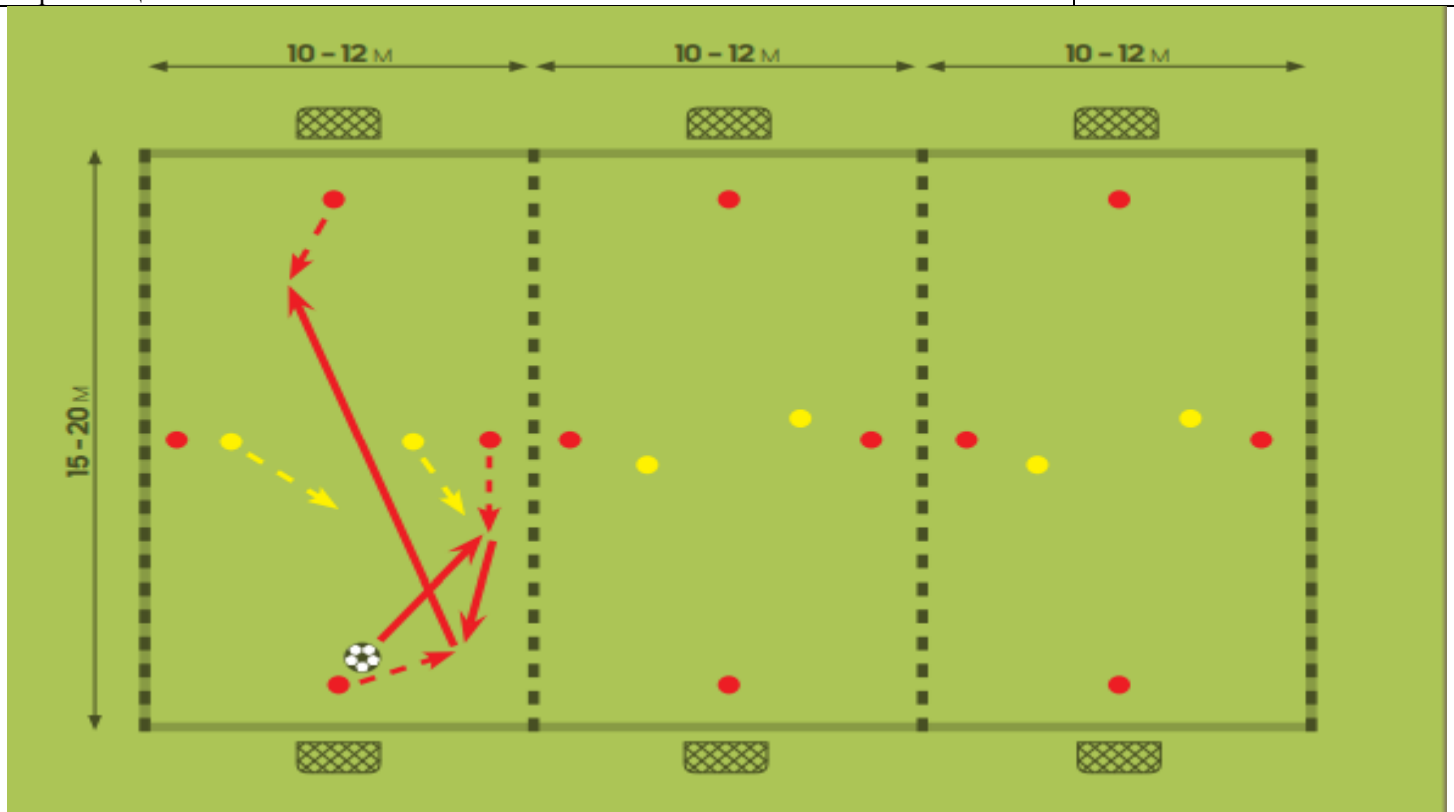
2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 2 («РОМБ»)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4×2, размер поля 15-20 × 10-12 м. Расстановка игроков при владении мячом — «ромб» — 1-2-1. Пара игроков в центре играет в отборе. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. На лицевых линиях поля — двое малых ворот 1.5×1 м. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Владующие мячом игроки осуществляют различные виды перемещений без мяча в атаке (открывание, выбор позиции) для выполнения проникающих передач по длине поля — от одного игрока, располагающегося на лицевой линии, другому игроку на другой лицевой. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, сокращая пространство, опекая и прессингуя владеющих мячом. Игрок, допустивший потерю при владении мячом, заменяет обороняющегося.

ЗАДАЧА:

У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной пары игроков — другой паре. У обороняющихся — забить гол в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.



Время игры в отборе для обороняющихся: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек** продолжительность 1 серии упражнения: До появления первых признаков утомления у игроков. количество серий упражнения: на усмотрение тренера (в зависимости от уровня подготовленности игроков)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча **ЧСС (пульс): НИЖЕ 120** Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

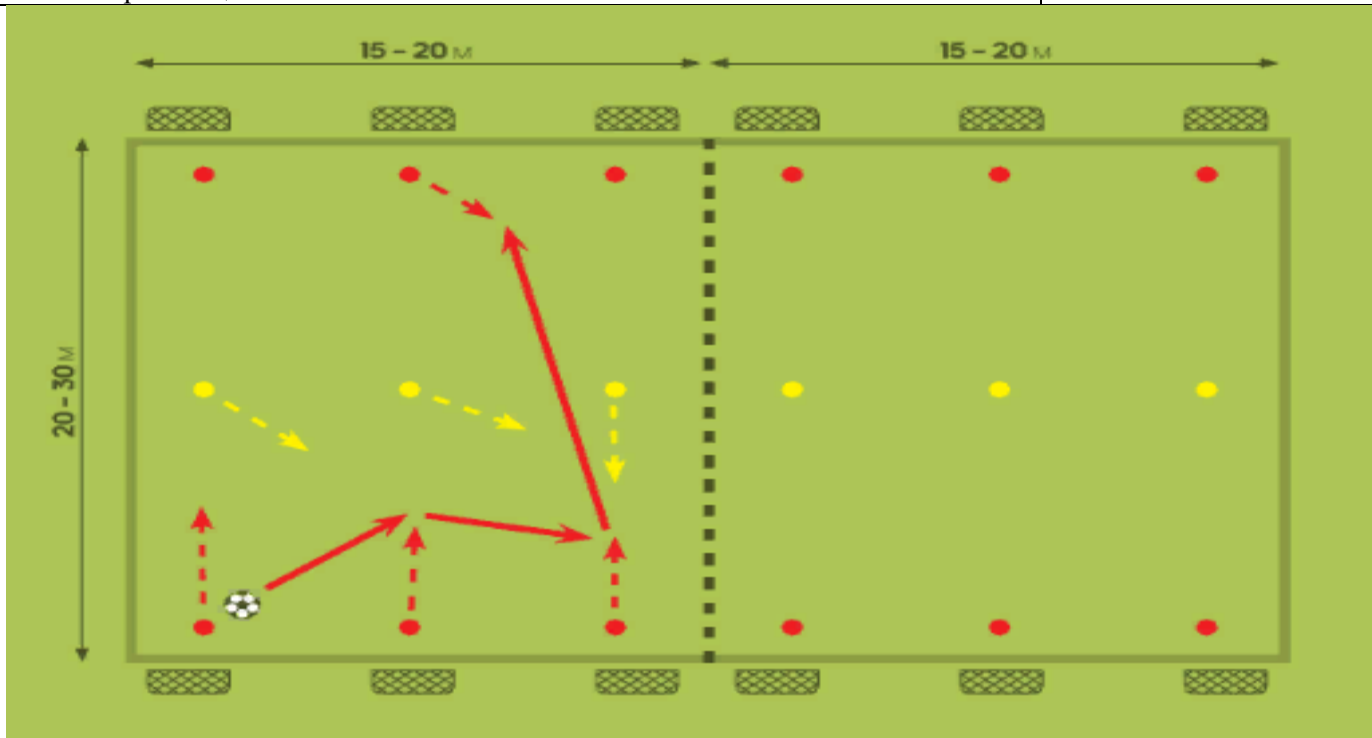
3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 X 3 (3x3x3)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6×3, размер поля 15-20 × 20-30 м. Расстановка игроков — три линии по три игрока. «Тройка» игроков в центре играет в отборе. На лицевых линиях поля — 6 малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. При перехвате или отборе мяча сразу же атакуют малые ворота. Владеющие мячом игроки выполняют проникающие передачи от одной «тройки» — другой «тройке». При потере мяча прессингуют соперников, противодействуя удару в малые ворота. «Тройка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся

ЗАДАЧА:

У обороняющихся — забить гол в одни из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча. У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной «тройки» игроков — другой



<p>ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ «ТРОЙКИ» ИГРОКОВ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 сек</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p> <p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	---	---	---

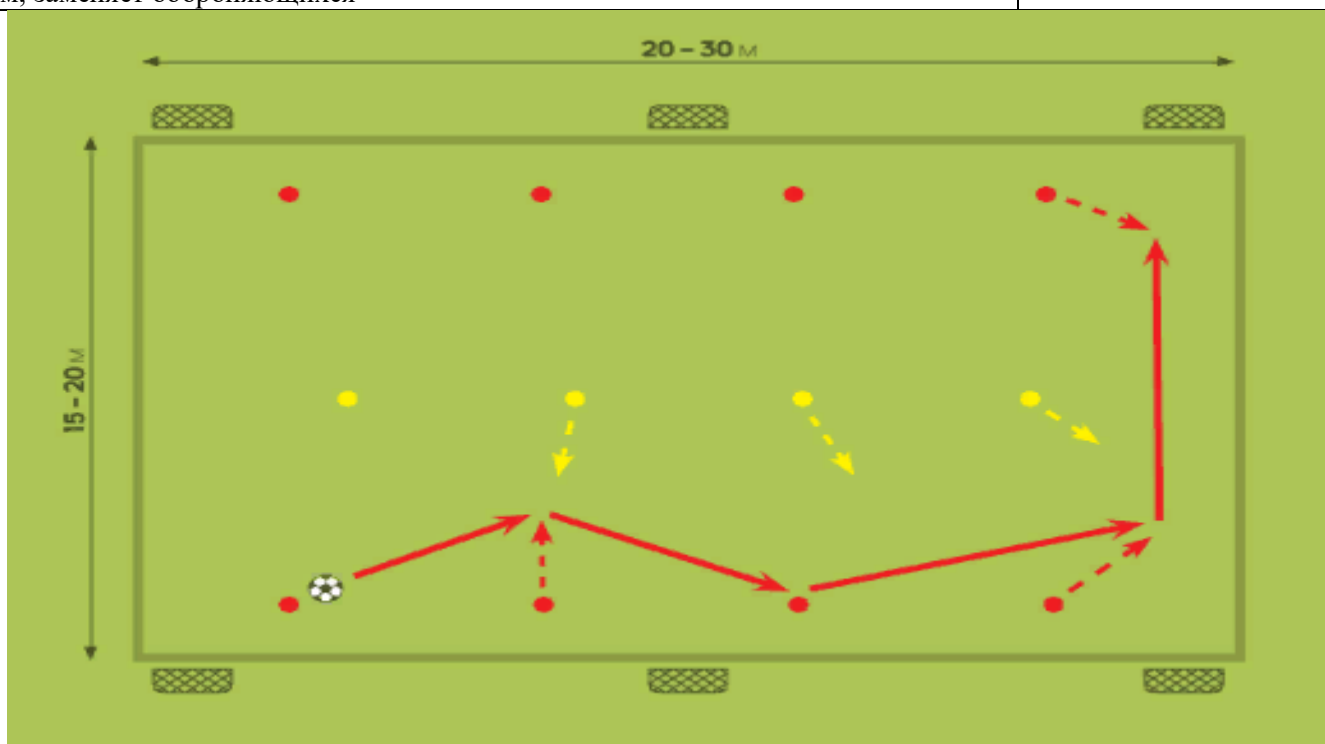
4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 X 4 (4x4x4)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 8×4, размер поля 15-20 × 30-40 м. Расстановка игроков — три линии по 4 игрока. «Четверка» игроков в центре играет в отборе. На лицевых линиях поля — 6 малых ворот 2×1 м. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. При перехвате или отборе мяча сразу же атакуют малые ворота. Владеющие мячом игроки выполняют проникающие передачи от одной «четверки» — другой «четверке». При потере мяча прессингуют соперников, противодействуя удару в малые ворота. «Четверка» игроков, допустившая потерю при владении мячом, заменяет обороняющихся

ЗАДАЧА:

У обороняющихся — забить гол в один из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча. У владеющих мячом — выполнять проникающие передачи от одной «четверки» игроков — другой.



<p>ВРЕМЯ ИГРЫ В ОТБОРЕ ДЛЯ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ «ТРОЙКИ» ИГРОКОВ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 45 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p>	<p>Признаки утомления: Значительно снижают скорость и интенсивность действий Начинают «брать линию» ударом по мячу Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---

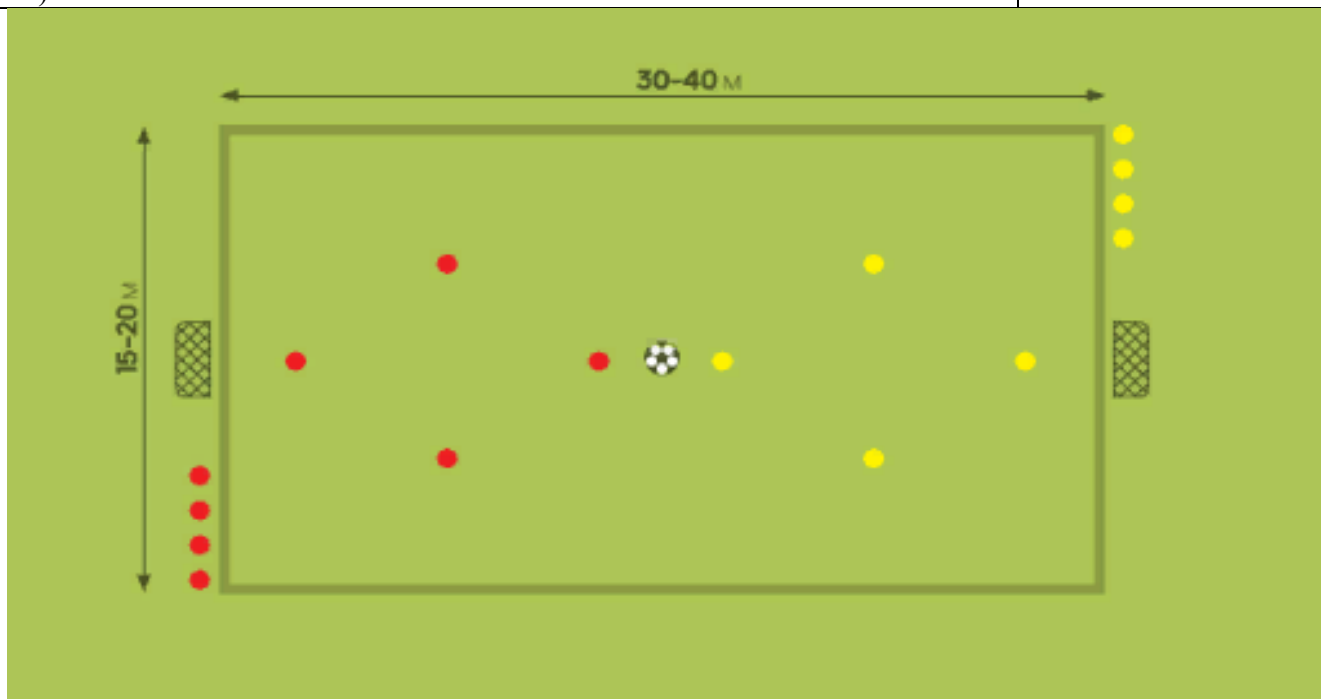
5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 4 В ДВОЕ МАЛЫХ ВОРОТ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 4x4, размер поля 30-40 × 15-20 м. Расстановка игроков — «ромбом», схема 1-2-1. Размеры поля варьируются в зависимости от уровня подготовленности игроков. В случае недостаточного количества малых ворот вместо них можно использовать конусы. Количество полей для игр — в зависимости от количества игроков и условий проведения тренировочного занятия. Для чередования пауз нагрузки и отдыха тренер может организовать выполнение упражнения поточным методом, используя на одном поле различное (3,4,5) количество команд. Чем больше команд будет участвовать в упражнении на одном поле, тем продолжительнее получатся паузы отдыха (метод снижения интенсивности нагрузки для менее подготовленных игроков).

ЗАДАЧА:
забить мяч в ворота
соперника

КОММЕНТАРИИ:
Ворота 1 X 2



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 мин

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР У КАЖДОЙ КОМАНДЫ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАЗ ОУДУХА ДЛЮ ИГРОКОВ:

Высокий уровень
подготовленности:

2 игры подряд + 1 игра –
отдых
(поле с 3 командами)

Средний и низкий

уровень подготовленности:
через 1-2 игры
(поле с 4-5 командами)

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

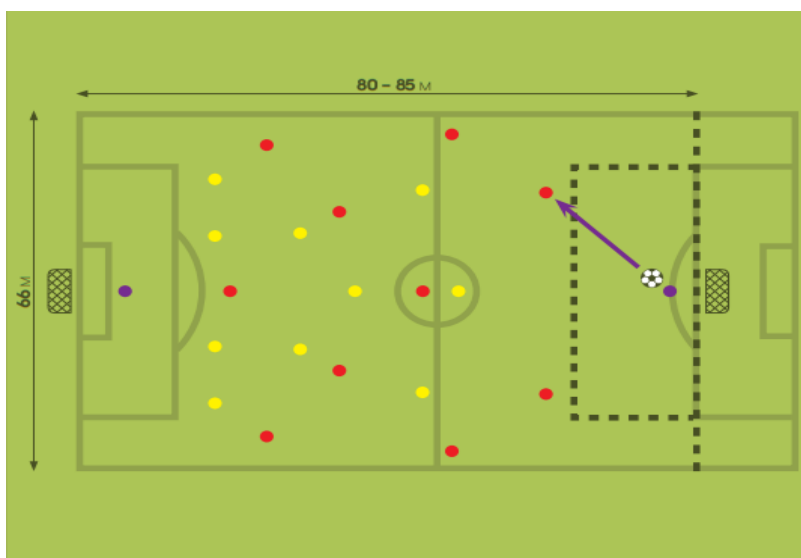
7. СВОБОДНАЯ ИГРА 10 X 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 10 × 10+2 вратаря, размер поля 80-85 × 66 м. Схема команд 1-4-3-3. Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря. При потере мяча игроки сразу же вступают в отбор, прессингуя соперника с целью вернуть мяч и продолжить атаку. Обороняющаяся команда в случае перехвата или отбора мяча проводит быстрые атаки с целью забить гол. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота соперника в постепенном нападении. Обороняющаяся команда — перехватить или отобрать мяч и забить мяч в ворота соперника после быстрой атаки.



<p>ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:</p> <p>до первых признаков утомления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин</p> <p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:</p> <p>до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин</p> <p>Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения:</p> <p>Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.</p>	<p>Признаки утомления:</p> <p>Значительно снижают скорость и интенсивность действий</p> <p>Начинают «брать линию» ударом по мячу</p> <p>Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить</p> <p>Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	--	---

БЛОК 6

ТАКТИКА 1-4-3-3. ОБОРОНА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Стартовая скорость Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Передача мяча Остановка мяча Отбор мяча Удар ногой

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Командные взаимодействия в обороне

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

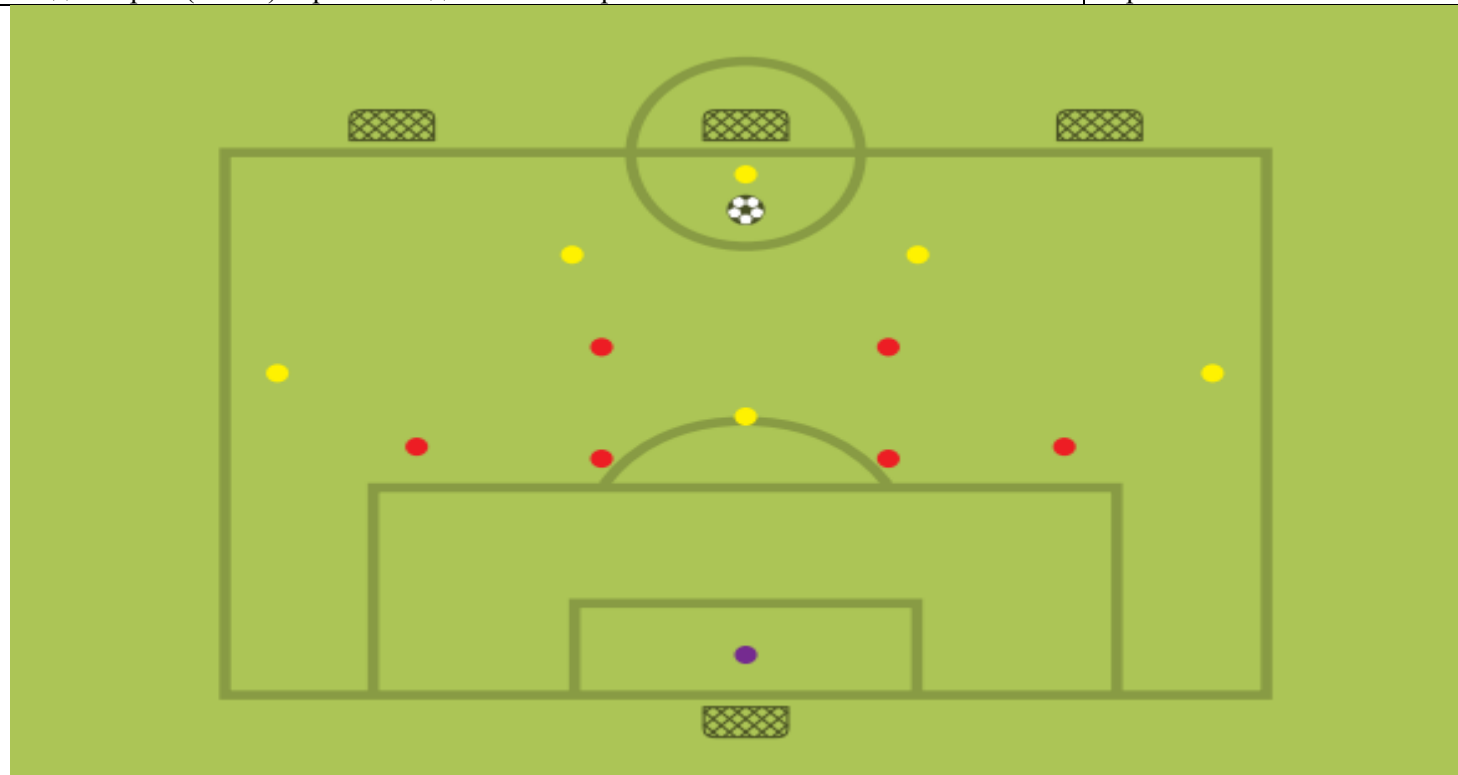
1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ X 6

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6+вратарь × 6, 1/2 поля. На лицевой линии атакующих игроков — трое малых ворот 2×1 м. Схема обороняющейся команды: 1-4-2. Схема атакующей команды: 3-3. Атакующая команда начинает атаки от своей лицевой линии. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. После окончания каждой серии (тайма) игры команды меняются ролями.

ЗАДАЧА:

Обороняющаяся команда — забить мяч в один из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча. Атакующая команда — забить мяч в ворота.



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 минуты

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера, **НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

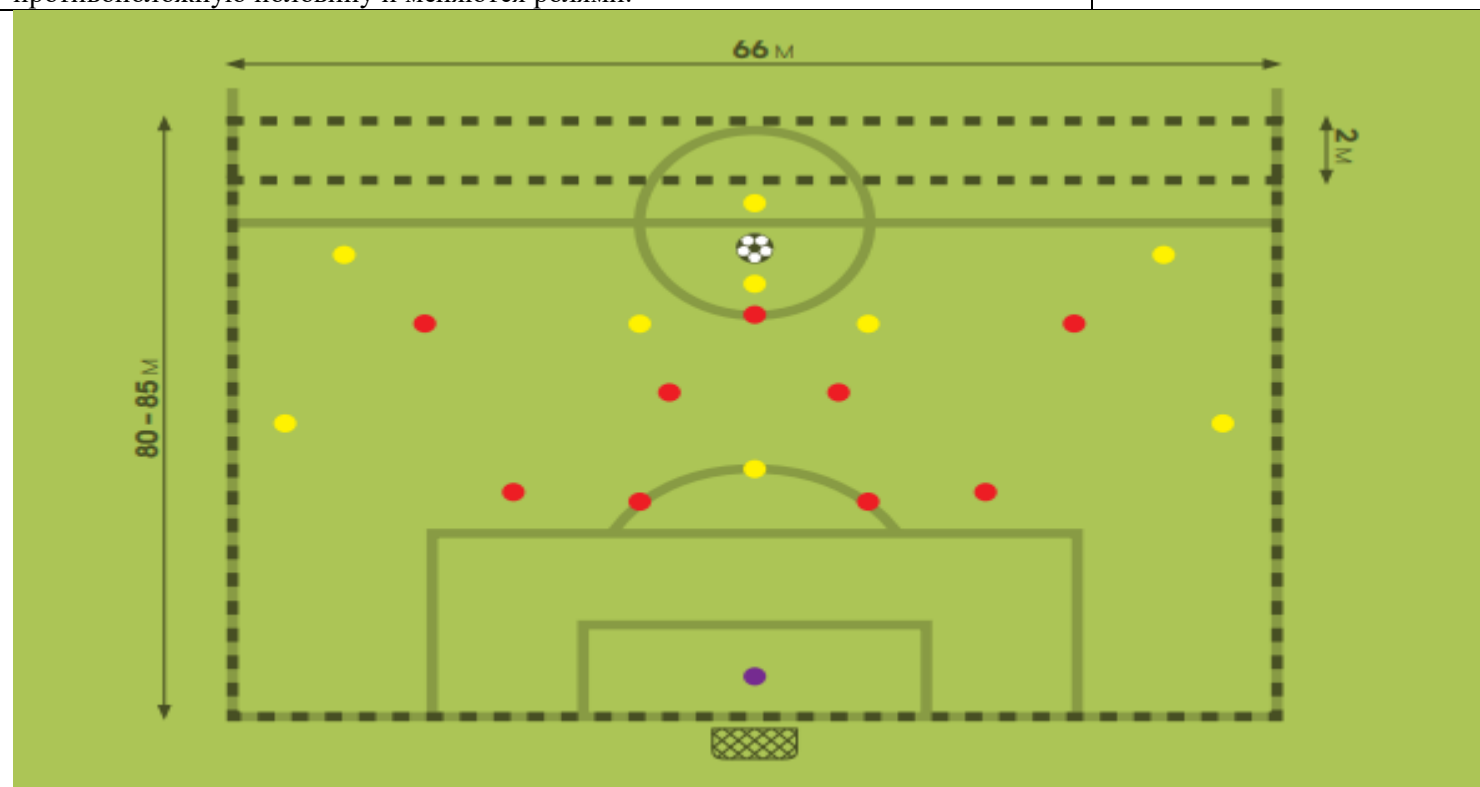
2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 9 + ВРАТАРЬ X 9

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 9+вратарь × 9, размер поля 60-65 × 66 м. На лицевой линии атакующей команды — зона для взятия шириной 2 м. Схема обороняющейся команды: 1-4-2-3. Схема атакующей команды: 3-3-3. Атакующая команда начинает атаки от своей лицевой линии. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

ЗАДАЧА:

Обороняющаяся команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника после перехвата или отбора мяча. Атакующая команда — забить мяч в ворота.



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 минуты

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера, **НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин**

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

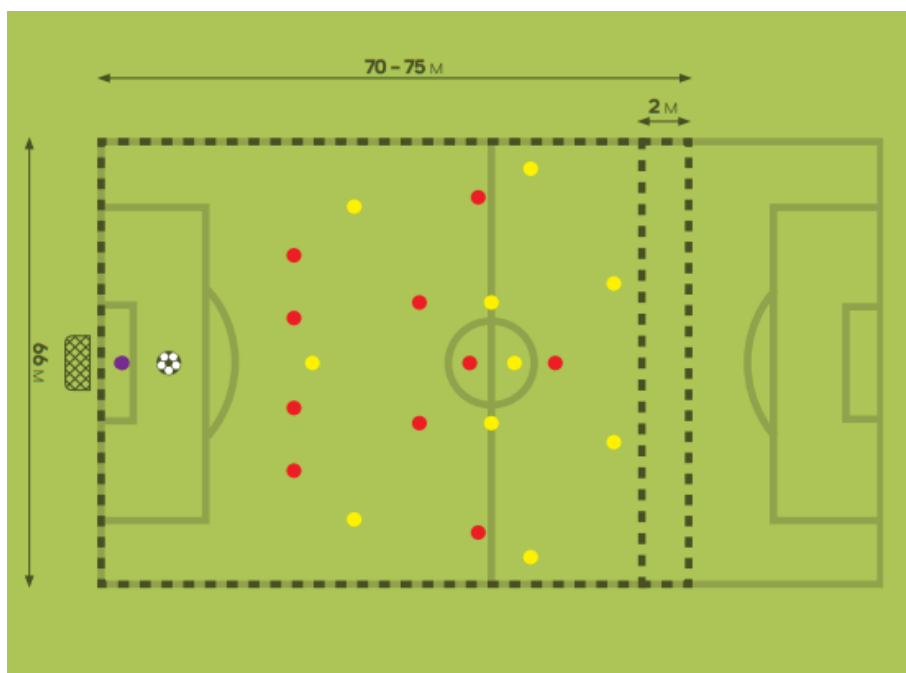
3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 + ВРАТАРЬ X 10

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 10+вратарь × 10, размер поля 70-75 × 66 м. На лицевой линии атакующей команды — зона для взятия шириной 2 м. Схема обороняющейся команды: 1-4-2-3-1. Схема атакующей команды: 4-3-3. Атакующая команда начинает атаки от своей лицевой линии. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

ЗАДАЧА:

Обороняющаяся команда — завести мяч в зону на лицевой линии соперника после перехвата или отбора мяча. Атакующая команда — забить мяч в ворота.



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 2 минуты

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера, **НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин**

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

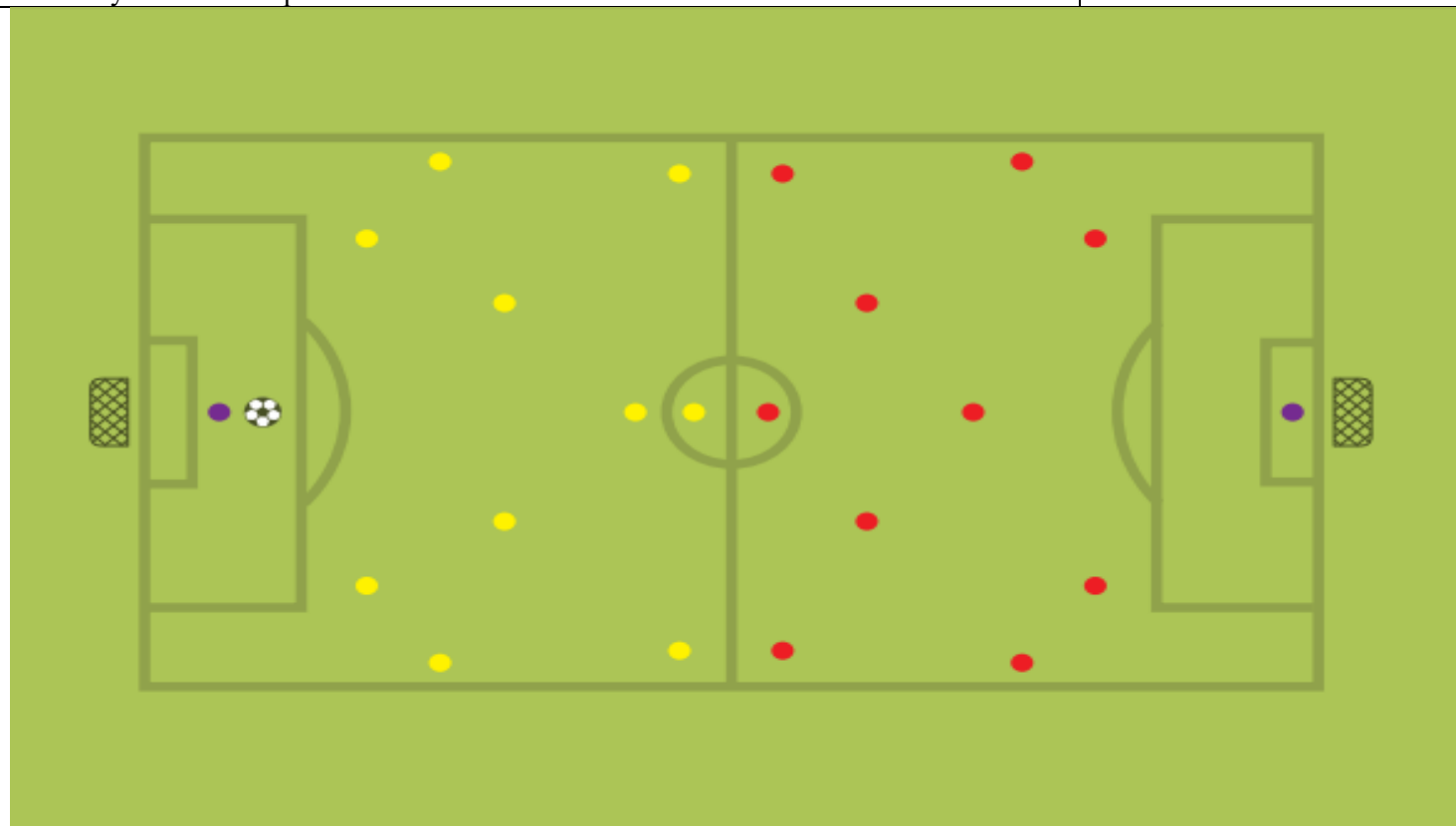
4. СВОБОДНАЯ ИГРА 10 X 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 10 × 10+2 вратаря. Стандартный размер поля. Схема команд 1-4-3-3. Свободная игра. Атакующая команда все время начинает от вратаря. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.

ЗАДАЧА:

Забить мяч в ворота



ВРЕМЯ ОДНОГО ПОДХОДА:

до первых признаков утомления,

НО НЕ БОЛЬШЕ 4 мин

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера, **НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 мин**

Индивидуальный подход к планированию нагрузки в ходе упражнения: Игроки, не участвующие в игре, по решению тренера могут выходить на замену вместо менее подготовленных физически партнеров по команде. В результате и те, и другие получают меньшую нагрузку, соответствующую их уровню подготовленности.

Признаки утомления:

Значительно снижают скорость и интенсивность действий
Начинают «брать линию» ударом по мячу
Перестают вести мяч, начинают по нему просто бить
Непроизвольно останавливаются, не могут продолжать выполнение упражнения

УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

Признаки полного восстановления:

Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча
ЧСС (пульс): НИЖЕ 120
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

**ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ**

15-17 ЛЕТ И СТАРШЕ

Содержание подготовки

15 лет	16-17 лет и старше
БЛОК 1 АТАКА. ЗОНА 1 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ	БЛОК 1 АТАКА. ЗОНА 1 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ
БЛОК 2 АТАКА. ЗОНА 2 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ	БЛОК 2 АТАКА. ЗОНА 2 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ
БЛОК 3 АТАКА. ЗОНА 3 НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ	БЛОК 3 АТАКА. ЗОНА 3 НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ
БЛОК 4 ОБОРОНА. ЗОНА 1 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ	БЛОК 4 ОБОРОНА. ЗОНА 1 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ
БЛОК 5 ОБОРОНА. ЗОНА 2 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ	БЛОК 5 ОБОРОНА. ЗОНА 2 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ
БЛОК 6 ОБОРОНА. ЗОНА 3 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ	БЛОК 6 ОБОРОНА. ЗОНА 3 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ

СОВРЕМЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

- 1 Приоритет специализированных (игровых) упражнений над неспециализированными.
- 2 Блоковая периодизация при планировании малых, средних и больших циклов.
- 3 Концентрация спортивной подготовки исключительно на развитии тех умений способностей, которые соответствуют возрастным особенностям юных футболистов 15 лет (тренировочный этап 5-й год обучения, 16 лет (этап совершенствования спортивного мастерства 1-й год) и 17 лет (этап совершенствования спортивного мастерства 2-й год) при условии овладения ими «школы футбола».

Сочетание приведенных выше рекомендаций позволяет достичь максимального эффекта спортивной подготовки в футболе на тренировочном этапе (заключительный год) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

1 Первым планируется основное тренировочное упражнение в форме игры, посвященное решению главной задачи блока (приоритет — играм в полных составах в формате 11x11)

2 Вторым формируется подводящее игровое упражнение, которое является более простым и доступным, чем основное, но конструируется на базе основного. Подводящее упражнение формируется посредством упрощения основного упражнения за счет элементов, подробно описанных выше:

- Количество игроков в упражнении (партнеры, соперники);
- Размер игрового поля (площадки);
- Размер и количество ворот

3 Далее планируются 1-2 специфических подводящих игровых упражнений посредством упрощения предыдущего, но с тем условием, чтобы игровая направленность сохранялась и в упражнении присутствовали:

- Мяч;
- Ворота (цель);
- Соперник (соперники);
- Партнер (партнеры);
- Направление.

4 Основная часть тренировочного занятия должна содержать не более 4 упражнений.

ПРИНЦИП ПОСТРОЕНИЯ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ

Для понимания принципов построения блоков Программы необходимо иметь представление о СТРУКТУРЕ ФУТБОЛА.

СТРУКТУРА ФУТБОЛА состоит из трёх частей:
АТАКИ, ОБОРОНЫ и ПЕРЕХОДА

Использование этих трёх структурных составляющих легло в основу построения блоков Программы



Три части СТРУКТУРЫ ФУТБОЛА — АТАКУ, ОБОРОНУ и ПЕРЕХОД — называют КОМАНДНЫМИ ФУНКЦИЯМИ
 У каждой из трёх КОМАНДНЫХ ФУНКЦИЙ есть КОМАНДНЫЕ ЗАДАЧИ, которые являются названиями блоков Программ.

Эти КОМАНДНЫЕ ЗАДАЧИ отражены в таблице:

КОМАНДНЫЕ ФУНКЦИИ	КОМАНДНЫЕ ЗАДАЧИ
АТАКА	- НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК -ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК
ОБОРОНА	- ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК - ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК
ПЕРЕХОД	- ОБОРОНА → АТАКА а) Быстрая атака, б) Постепенное нападение - АТАКА → ОБОРОНА а) Прессинг б) Позиционная оборона

Для последовательного освоения КОМАНДНЫХ ЗАДАЧ (тематических блоков Программы), футбольное поле делится на три зоны:

- ЗОНУ ОБОРОНЫ (ЗОНА 1)
- СРЕДНЮЮ ЗОНУ (ЗОНА 2)
- ЗОНУ АТАКИ (ЗОНА 3)

Такое деление позволяет решать узкоспециализированные задачи, используя блоковую периодизацию: определённый блок — это узкоспециализированная задача, которая решается в определённой зоне поля.



**ПОСТРОЕНИЕ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ ПО ТРЁМ ЗОНАМ
КОМАНДНАЯ ФУНКЦИЯ АТАКА**



Тематические блоки Программы командной функции ОБОРОНА построены таким же образом. Основное отличие — ПЕРЕХОД: если в блоках командной функции АТАКА основное внимание уделяется переходу из АТАКИ в ОБОРОНУ, то в блоках командной функции ОБОРОНА — переходу из ОБОРОНЫ в АТАКУ

ПОСТРОЕНИЕ БЛОКОВ ПРОГРАММЫ ПО ТРЁМ ЗОНАМ

КОМАНДНАЯ ФУНКЦИЯ ОБОРОНА



15 ЛЕТ	Основная тематическая направленность блоков: ТРЕНИРОВКА ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В 1 И 2 ЛИНИЯХ		
БЛОК 1	БЛОК 2	БЛОК 3	
АТАКА- ЗОНА 1 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК + ПЕРЕХОД: АТАКА→ОБОРОНА	АТАКА- ЗОНА 2 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК + ПЕРЕХОД: АТАКА→ОБОРОНА	АТАКА- ЗОНА 3 НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ и ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК + ПЕРЕХОД: АТАКА→ОБОРОНА	
БЛОК 4	БЛОК 5	БЛОК 6	
ОБОРОНА- ЗОНА 1 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК + ПЕРЕХОД:	ОБОРОНА- ЗОНА 2 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК + ПЕРЕХОД:	АТАКА- ЗОНА 1 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК + ПЕРЕХОД:	

ОБОРОНА →АТАКА	ОБОРОНА →АТАКА	ОБОРОНА →АТАКА
-----------------------	-----------------------	-----------------------

16-17 ЛЕТ И СТАРШЕ	Основная тематическая направленность блоков: ТРЕНИРОВКА ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ВО 2 И 3 ЛИНИЯХ		
	БЛОК 1 АТАКА- ЗОНА 1 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК + ПЕРЕХОД: АТАКА→ОБОРОНА	БЛОК 2 АТАКА- ЗОНА 2 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК + ПЕРЕХОД: АТАКА→ОБОРОНА	БЛОК 3 АТАКА- ЗОНА 3 НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК + ПЕРЕХОД: АТАКА→ОБОРОНА
БЛОК 4 ОБОРОНА- ЗОНА 1 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК + ПЕРЕХОД: ОБОРОНА →АТАКА	БЛОК 5 ОБОРОНА- ЗОНА 2 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК + ПЕРЕХОД: ОБОРОНА →АТАКА	БЛОК 6 АТАКА- ЗОНА 1 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК + ПЕРЕХОД: ОБОРОНА →АТАКА	


МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОСТРОЕНИЮ НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА		
КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ (КОНТРОЛЬНЫХ) ИГР В ОДНОМ МИКРОЦИКЛЕ: 1	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ ОТДЫХА В ОДНОМ МИКРОЦИКЛЕ: НЕ МЕНЕЕ 1	КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОДНОМ МИКРОЦИКЛЕ: 1
КОЛИЧЕСТВО ТЕМАТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК ПО ПРОГРАММЕ В НЕДЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ: НЕ МЕНЕЕ 3 (ОПТИМАЛЬНО – 4)	МЕСТО ТРЕНИРОВОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В НЕДЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ 	НЕ ПОЗДНЕЕ, ЧЕМ ЗА 72 ЧАСА ДО ИГРЫ НЕ РАНЬШЕ, ЧЕМ ЧЕРЕЗ 72 ЧАСА ПОСЛЕ ИГРЫ
ЕСЛИ ТЕМАТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ПРОГРАММЕ ЗАПЛАНИРОВАНА НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ПОСЛЕ ИГРЫ, ТО СОБЛЮДАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: <ul style="list-style-type: none"> • Игроки, которые провели полный матч или сыграли более 50% игрового времени, проводят неспецифическую тренировку • Остальные игроки занимаются по Программе, используя упражнения с акцентом на групповые взаимодействия 		

Схема выполнения неспецифической тренировки:



КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ В 1 СЕРИИ: 4 круга	КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ: 2	ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: 4 минуты	В паузе отдыха выполняются упражнения на растяжение.
			После окончания 2-ой серии также выполняются упражнения на растяжение
			Беговые и прыжковые упражнения подбираются тренером в зависимости от уровня подготовленности игроков

ПРИМЕР ПЛАНИРОВАНИЯ ОДНОГО БЛОКА ПРОГРАММЫ			
БЛОК 1			
НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ 1			
	1 МКЦ	2 МКЦ	3 МКЦ
ПН	День отдыха	День отдыха	День отдыха
ВТ	АТАКА 1 ЗОНА Переход Атака → Оборона	АТАКА 1 ЗОНА Переход Атака → Оборона	АТАКА 1 ЗОНА Переход Атака → Оборона
СР	АТАКА 1 ЗОНА Переход Атака → Оборона	Тренировка по физической подготовке	АТАКА 1 ЗОНА Переход Атака → Оборона
ЧТ	Тренировка по физической подготовке	АТАКА 1 ЗОНА Переход Атака → Оборона	Тренировка по физической подготовке
ПТ	АТАКА 1 ЗОНА Переход Атака → Оборона	АТАКА 1 ЗОНА Переход Атака → Оборона	АТАКА 1 ЗОНА Переход Атака → Оборона
СБ	АТАКА 1 ЗОНА	Игра	АТАКА 1 ЗОНА

	Переход Атака → Оборона		Переход Атака → Оборона
BC	Игра	АТАКА 1 ЗОНА Переход Атака → Оборона	Игра

15 ЛЕТ

БЛОК 1
АТАКА- ЗОНА 1
НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ

БЛОК 2
АТАКА- ЗОНА 2
НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

БЛОК 3

АТАКА- ЗОНА 3
НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ и ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ

БЛОК 4
ОБОРОНА- ЗОНА 1
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРГЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ

БЛОК 5
ОБОРОНА- ЗОНА 2
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

БЛОК 6
ОБОРОНА- ЗОНА 3
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ

15 ЛЕТ	<p>ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование технических навыков в игровых условиях. • Развитие специальной координации. • Определение игрового амплуа и обучение игре на определенной позиции. • Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.
	<p>ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поддержание удовольствия от игры. • Подбор игроков на определенные позиции. • Основные тактические указания по игре на каждой позиции. • Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа). • Применение различных видов позиционных игр (3x2; 4x3; 5x4; 6x5; 8x6). • Использование двухсторонних игр (от 4x4 до 9x9) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков. • Тренировка групповых тактических взаимодействий по линиям с двумя линиями в игровых упражнениях (от 6x4 до 8x8). • Использование матча 11x11 как игрового тренировочного упражнения для

решения основной задачи.		
КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ, которыми должны овладеть игроки в течение годичного тренировочного цикла		
ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙТСВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙТСВИЙ
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач	<p>Групповые взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при завершении атак (зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку:</p> <p>а) первая передача вперёд – быстрая атака</p> <p>б) сохранение мяча – постепенное нападение</p>	<p>Групповые взаимодействия при противодействии началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при противодействии началу, развитию и завершению атак (зона обороны):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных Положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при переходе из атаки в оборону:</p> <p>а) прессинг в зоне потери мяча</p> <p>б) переход в позиционную оборону</p>
НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ в течение тренировочного года (автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)		
Физическая подготовка		Психологическая подготовка
<ul style="list-style-type: none"> • Стартовая скорость (скоростно-силовые качества) • Общая выносливость • Скоростная выносливость • Координация • Абсолютная сила • Гибкость 		<ul style="list-style-type: none"> • Точность оперативного мышления • Объём внимания

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	Главная задача (приоритет)	Дополнительные сопутствующие задачи		Примерный набор упражнений
	Тактическая подготовка	Техническая подготовка	Физическая подготовка (приоритет-развитие)	
БЛОК 1 (тактика) начало и развитие атак в зоне обороны (зоне 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча • Передача мяча • Остановка мяча • Перемещения без мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Стартовая скорость • Дистанционная скорость • Специальная выносливость • Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение 4 + вратарь x 3 • Игровое упражнение 5 + вратарь x 4 • Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 7 + вратарь x 5 с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 • Игровое упражнение

				10 + вратарь x 10 • Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 2 (тактика) начало и развитие атак в средней зоне (зоне 2)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 6x3 (3x3x3) Игровое упражнение 5x4 + 2 вратаря Игровое упражнение 6x5 + 2 вратаря Игровое упражнение 5 + вратарь x 5 Игровое упражнение 8 x 6 + 2 вратаря Игровое упражнение 10 x 8 + 2 вратаря Игровое упражнение 4x4 – взятие линии на фланге Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 3 (тактика) начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (зоне 3)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар Игра головой 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 3x2 + вратарь Игровое упражнение 4x3 + вратарь Игровое упражнение 4x2 + вратарь Игровое упражнение 5x4 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10x8 + вратарь Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 4 (тактика) противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны (зоне 1)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Игра головой 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 1 + вратарь x 2 Игровое упражнение 2 + вратарь x 3 Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 Игровое упражнение 5 + вратарь x 5 Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 5 (тактика) противодействие началу и развитию атак в средней зоне (зоне 2)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 - игра в линию Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 - игра «ромбом» Игровое упражнение

	направления атак; • Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку	мяча	использование силовых способностей	6х6 + 2 вратаря • Игровое упражнение 5х5 + вратарь • Игровое упражнение 8х8 + вратарь • Игровое упражнение 4х4 в 4 малых ворот • Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами • Игра 10х10 + 2 вратаря
БЛОК 6 (тактика) противодействие началу и развитию атак в зоне атаки (зоне 3)	• Групповые взаимодействия при противодействии: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; • Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку	• Отбор мяча • Перемещения без мяча • Удар • Ведение мяча • Передача мяча • Остановка мяча	• Стартовая скорость • Дистанционная скорость • Специальная выносливость • Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 3х3 + вратарь • Игровое упражнение 4х4 + вратарь • Игровое упражнение 6х5 + вратарь • Игровое упражнение 8х7 + вратарь • Игра 8х8 + 2 вратаря с 3 продольными зонами • Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами • Игра 10х10 + 2 вратаря

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Стартовая скорость
- Специальная ловкость
- Специальная выносливость
- Максимально эффективное использование силовых способностей

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Совершенствование техники:
- ведения мяча
 - коротких, средних и длинных передач мяча
 - остановки мяча
 - перемещений без мяча при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Групповые взаимодействия при:
- атаке по центру
 - атаке по флангу
 - смене направления атак
 - переходе из атаки в оборону

Стандартные положения

1. Удар от ворот

2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга

БЛОК 1

АТАКА — ЗОНА 1 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ

Игровые ситуации

1. Начало и развитие атак по центру
2. Начало и развитие атак по флангу
3. Смена направления атак



ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

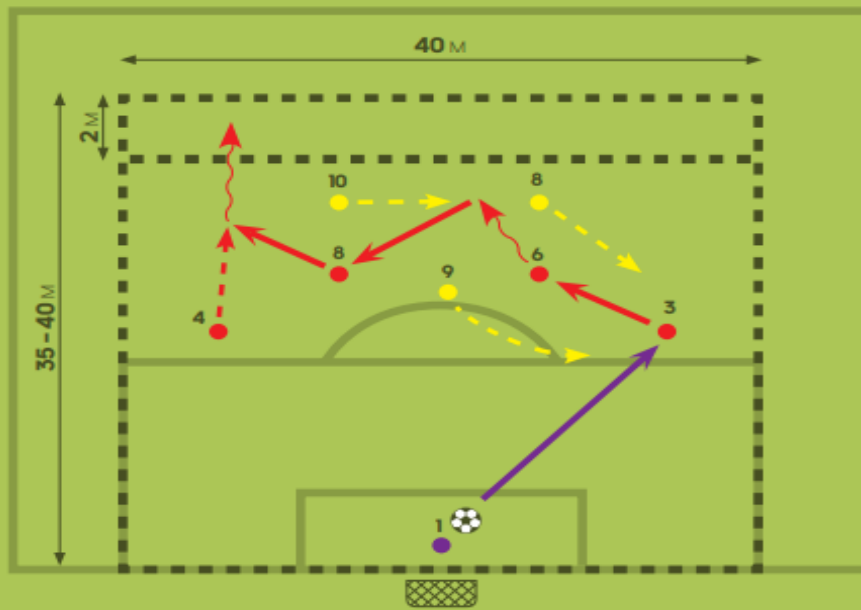
1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 + ВРАТАРЬ × 3

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4+вратарь × 3, размер поля 35-40 × 40 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-2, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 опорных полузащитника (6,8).
- Схема обороняющихся: 2-1, 2 атакующих полузащитника (8,10), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 17 игроков – 2 «четверки» атакующих и 3 «тройки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «тройка» обороняющихся.
- Каждая «четвёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника.
 Оборона – противодействовать атаке по центру, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>30 секунд</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	---

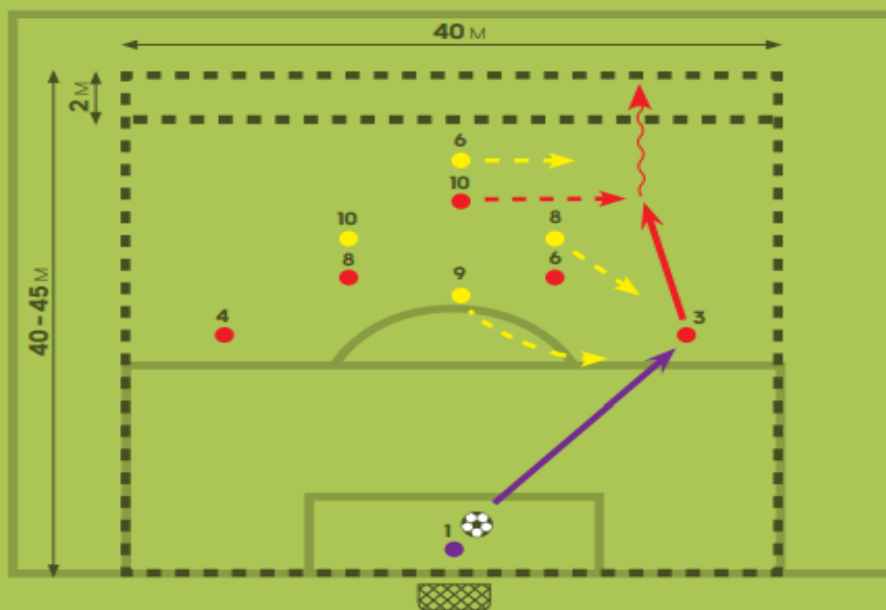
2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 + ВРАТАРЬ × 4

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5+вратарь × 4, размер поля 40-45 x 40 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-3, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 опорных полузащитника (6,8), атакующий полузащитник (10).
- Схема обороняющихся: 3-1, опорный полузащитник (6), 2 атакующих полузащитника (8,10), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков – 2 «пятёрки» атакующих и 2 «четвёрки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся.
- Каждая «пятёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.

ЗАДАЧИ:

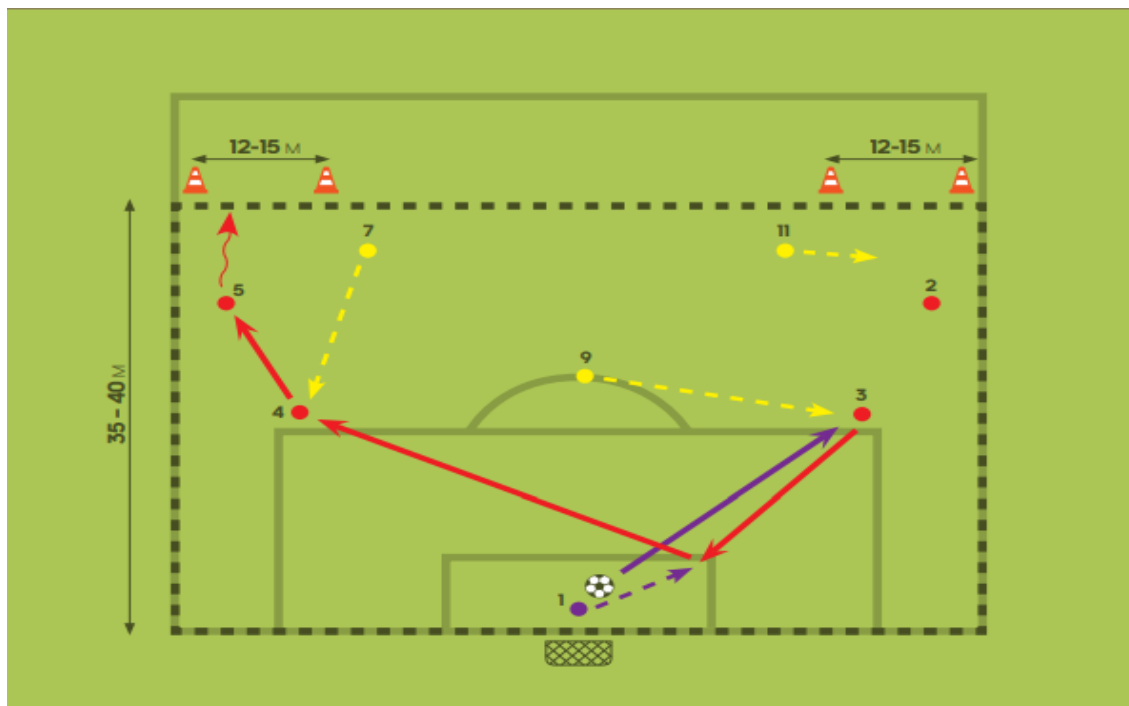
Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника.
Оборона – противодействовать атаке по центру, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>45 секунд</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	--	--

<p>3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 + ВРАТАРЬ × 3</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра 4+вратарь x 3, размер поля в длину — 35-40 м. На флангах лицевой линии обороняющихся — 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами. Схема атакующих: 1-4, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5). Схема обороняющихся: 2-1, 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9). Каждая атака начинается от вратаря. 	<p>ЗАДАЧИ:</p> <p>Атака – завести мяч в одну из двух зон на фланге соперника. Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.</p>

- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 14 игроков — 2 «четвёрки» атакующих и 3 «тройки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «тройка» обороняющихся.
- Каждая «четвёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 30 секунд</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	--

4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 + ВРАТАРЬ × 4

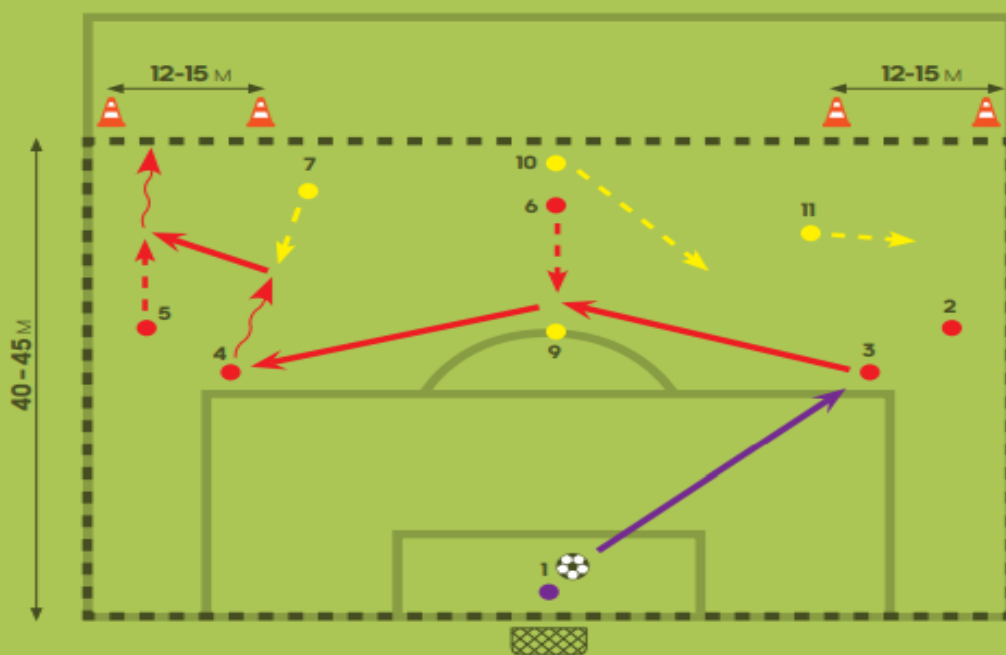
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5+вратарь × 4, размер поля в длину - 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющихся – 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-1, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), опорный полузащитник (6).
- Схема обороняющихся: 3-1, центральный полузащитник (10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков – 2 «пятерки» атакующих и 2 «четверки» обороняющихся.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на фланге соперника.
Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.

- После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся.
- Каждая «пятёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 45 секунд</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	---	---	--	---

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ × 4 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6+вратарь x 4, размер поля в длину - 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-2, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8).
- Схема обороняющихся: 3-1, центральный атакующий полузащитник - инсайд (10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря. Атакующая команда действует в постепенном нападении.

ЗАДАЧИ:

- Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника, меняя направление атак из одной зоны в другую.
- Оборона – противодействовать постепенному нападению соперника, забить мяч в ворота в

- Атакующей команде не разрешается выполнять более 3 передач в одной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность которых определяется тренером.
- В ходе выполнения серии тренер производит замены игроков по позициям, учитывая уровень подготовленности футболистов.

быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>45 секунд</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	--	--

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7 + ВРАТАРЬ × 5 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 7+вратарь × 5, размер поля в длину - 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8), центральный атакующий полузащитник – инсайд (10).
- Схема обороняющихся: 4-1, 2 центральных атакующих полузащитника (8,10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника, меняя направление атак из одной зоны в другую.

Оборона – противодействовать постепенному нападению соперника, забить мяч в ворота

- Каждая атака начинается от вратаря. Атакующая команда действует в постепенном нападении.
- Атакующей команде не разрешается выполнять более 3 передач в одной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность которых определяется тренером.
- В ходе выполнения серии тренер производит замены игроков по позициям, учитывая уровень подготовленности футболистов.

в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>45 секунд</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	--	--

7. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7 + ВРАТАРЬ × 6

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

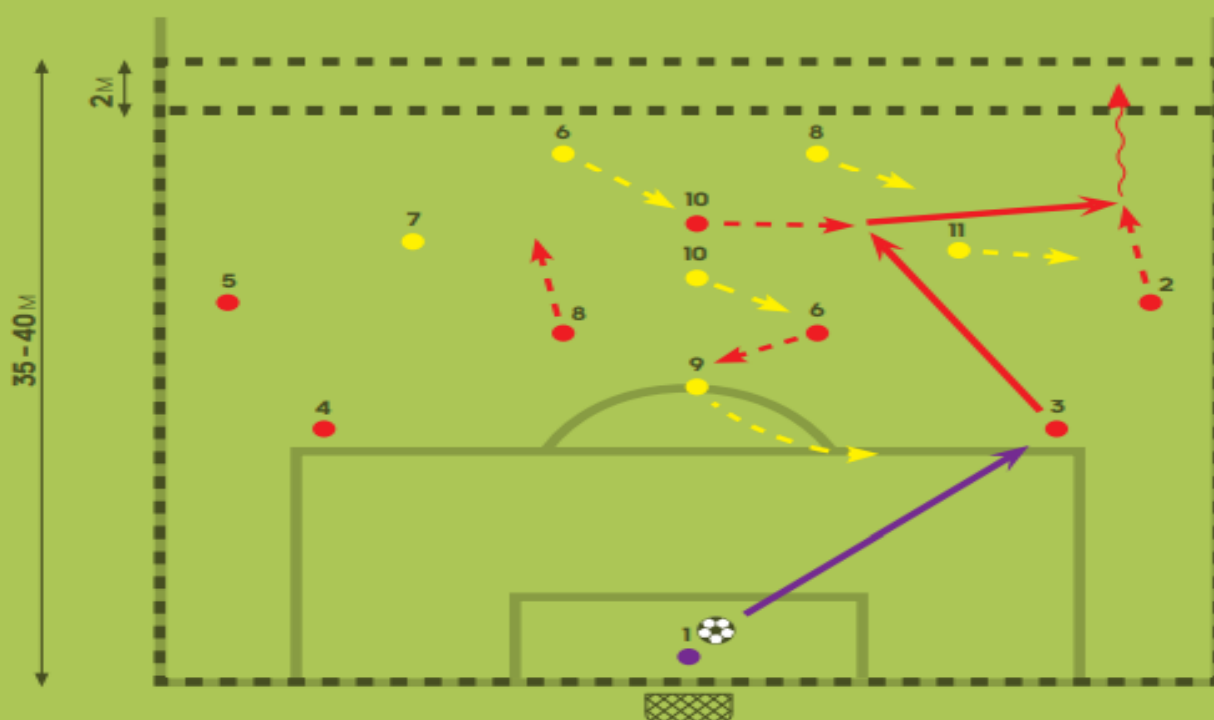
- Игра 7+вратарь x 6, размер поля в длину - 45-50 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8), центральный полузащитник (10).
- Схема обороняющихся: 2-3-1, 2 опорных полузащитника (6,8), центральный полузащитник (10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника, меняя направление атак из одной зоны в другую.
Оборона – противодействовать постепенному нападению

- (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
 - Упражнение выполняется сериями, продолжительность которых определяется тренером.
 - В ходе выполнения серии тренер производит замены игроков по позициям, учитывая уровень подготовленности футболистов.

соперника, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>60 секунд</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий</p> <p>Большое количество ошибок при выполнении технических элементов</p> <p>Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	--

8. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 + ВРАТАРЬ × 10

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10+вратарь x 10, размер поля в длину - 70-75 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря.

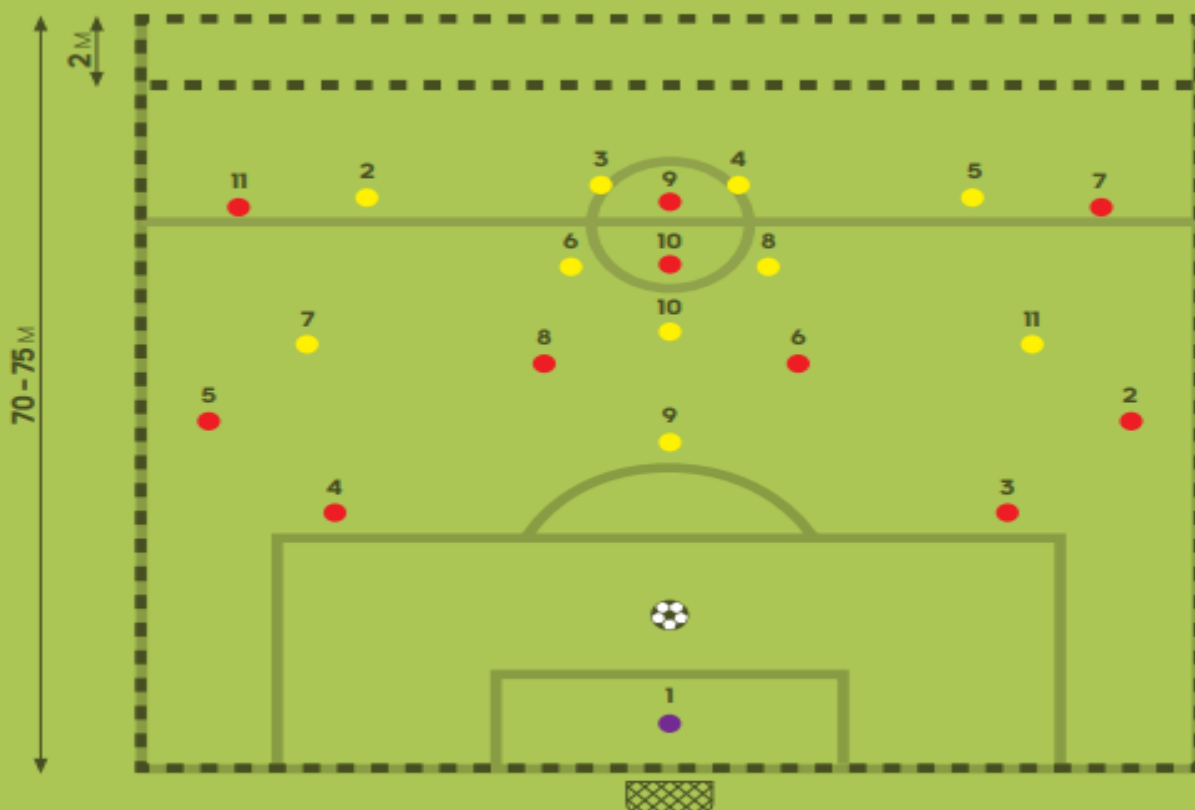
ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота в быстрой

- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

атаке после перехвата или отбора мяча



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ): до появления первых признаков утомления у игроков, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	---	--	---	--

9. ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

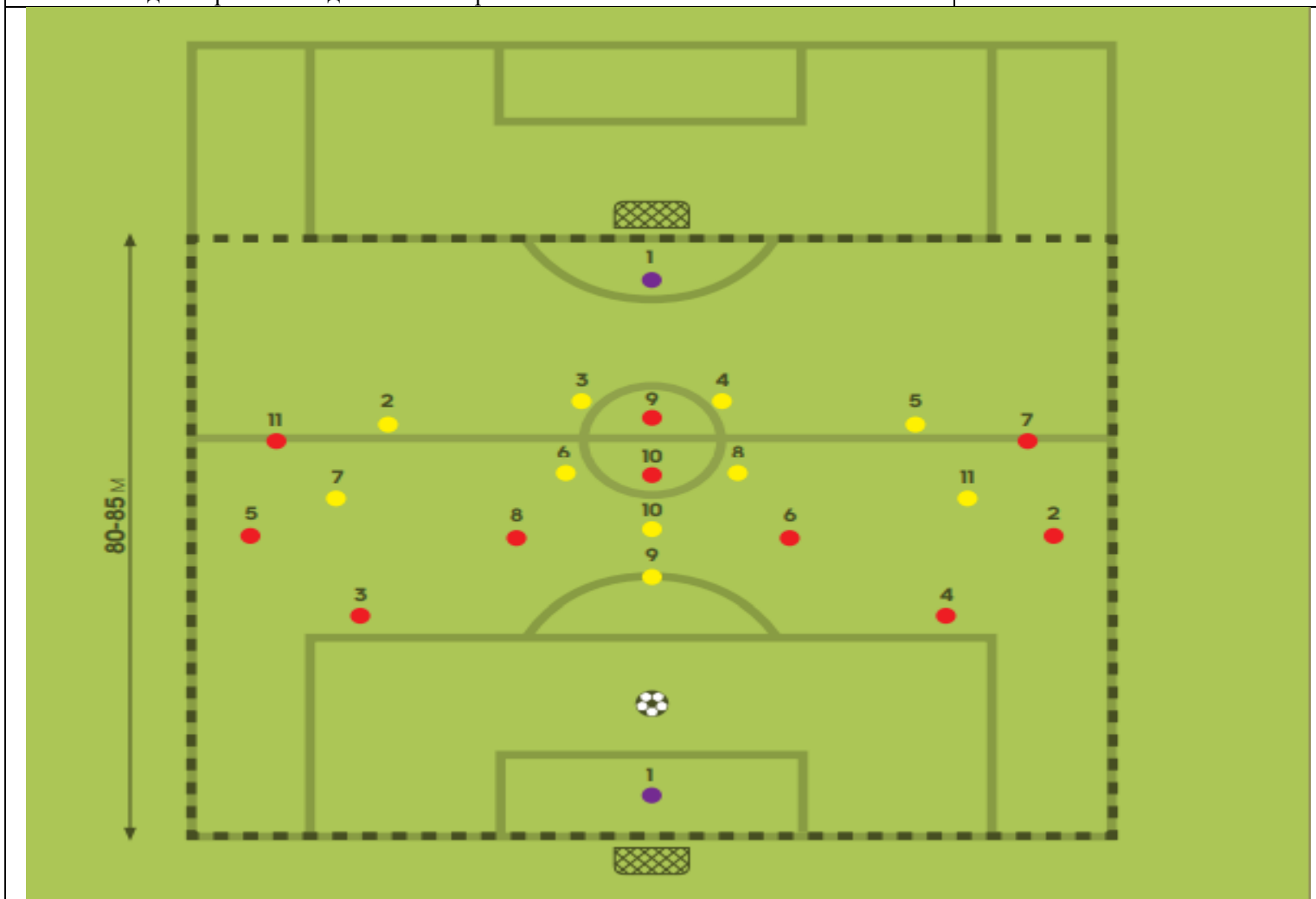
- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.
Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после

- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями

перехвата или отбора мяча в быстрой атаке



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ): до появления первых признаков утомления у игроков, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	---	--	---	--

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Стартовая скорость
- Специальная ловкость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:

- атаке по центру

- Специальная выносливость
- Максимально эффективное использование силовых способностей

- ведения мяча
- коротких, средних и длинных передач мяча
- остановки мяча
- перемещений без мяча при решении тактических задач

- атаке по флангу
- смене направления атак
- переходе из атаки в оборону

Стандартные положения

1. Удар от ворот
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга

Игровые ситуации

1. Начало и развитие атак по центру
2. Начало и развитие атак по флангу
3. Смена направления атак

БЛОК 2

АТАКА — ЗОНА 2 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ



ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 3 + (3 × 3 × 3)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6 х 3, размер поля 25-30 х 25-30 м. На расстоянии 2 м за лицевой линией атакующих – по 3 малых ворот шириной 2 м.

ЗАДАЧИ:

- Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении. Оборона –

- Схема атакующих: 3-3.
- Схема обороняющихся: 3 в линию.
- Атакующие выполняют проникающие передачи от одной «тройки» - другой «тройке». При потере мяча осуществляют переход из атаки в оборону, прессингуя соперников и противодействуя удару в малые ворота.
- Обороняющиеся перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход из обороны в атаку, атакуя малые ворота.
- После каждой игры меняется «тройка» обороняющихся.

противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>60 секунд</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	--	--

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 × 4 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5x4 + 2 вратаря, размер поля 35-40 x 35-40 м. За лицевыми линиями команд –

ЗАДАЧИ:

Атака – пересечь с мячом лицевую линию соперника,

вратари в воротах.

- Схема атакующих: 1-2-2-1, вратарь (1), два центральных защитника (3,4), два опорных полузащитника (6,8), атакующий полузащитник (10).
- Схема обороняющихся: 1-1-2-1, вратарь (1), опорный полузащитник (6), два атакующих полузащитника (8,10), центральный нападающий (9).
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника. После пересечения лицевой линии соперника следует выход один на один с вратарём.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- После каждой серии команды меняются местами.

реализовать выход 1 на 1 с вратарем. Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>60 секунд</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
<p>3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 5 + 2 ВРАТАРЯ</p>				
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: • Игра 6x5 + 2 вратаря, размер поля 55-60 x 35-40 м. За лицевыми линиями команд –</p>			<p>ЗАДАЧИ: Атака – пересечь с мячом</p>	

вратари в воротах.

- Схема атакующих: 1-2-3-1, вратарь (1), два центральных защитника (3,4), два опорных полузащитника (6,8), атакующий полузащитник (10), центральный нападающий (9).
- Схема обороняющихся: 1-2-2-1, вратарь (1), два центральных защитника (3,4), два опорных полузащитника (6,8), центральный нападающий (9).
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника. После пересечения лицевой линии соперника следует выход один на один с вратарём.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- После каждой серии команды меняются местами. Порядок замен в командах определяется тренером.

лицевую линию соперника, реализовать выход 1 на 1 с вратарем. Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>2 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	--	--

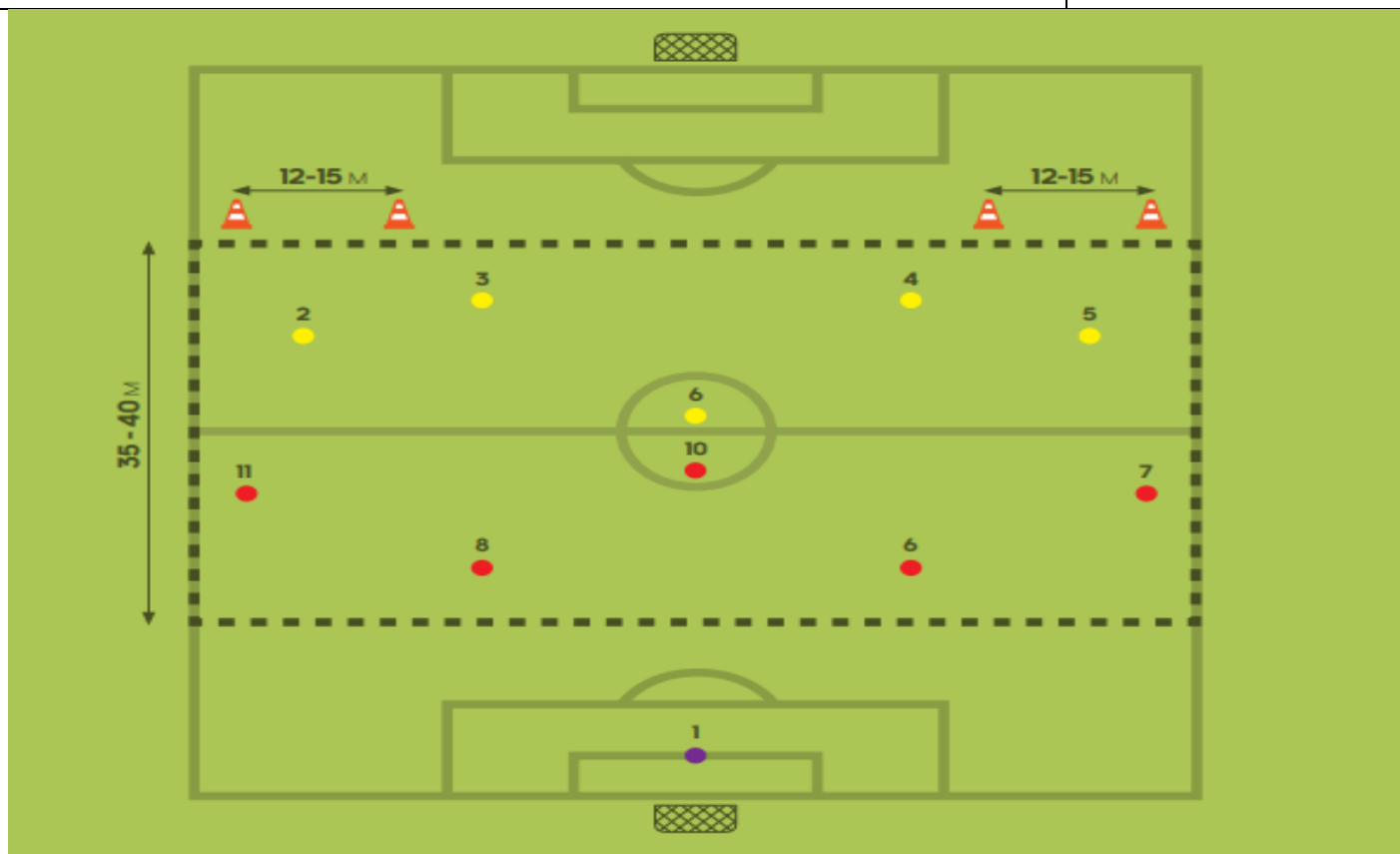
4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 + ВРАТАРЬ × 5

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5 + вратарь x 5, размер поля в длину 35-40 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-1.
- Схема обороняющихся: 4-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря и атакует соперника в постепенном нападении.
- Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку на ворота соперников.
- В упражнении может участвовать 2 «пятерки» обороняющихся и 2 «пятерки» атакующих.
- После каждой серии команды меняются местами.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника. Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>60 секунд</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий</p> <p>Большое количество ошибок при выполнении технических элементов</p> <p>Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
<p>5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 6 + 2 ВРАТАРЯ</p>				

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8 х 6 + 2 вратаря, размер поля в длину 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-4.
- Схема обороняющихся: 1-4-2.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря и атакует соперника в постепенном нападении. Используя численное преимущество на флангах проводит атакующие комбинации, проникая к воротам соперника через зоны, обозначенные конусами.
- Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку на ворота соперников.
- После каждой серии команды меняются местами. Фланговые полузащитники не меняются, играют все серии за атакующую команду.

ЗАДАЧИ:

Атака – провести атаку через одну из двух зон на флангах соперника и забить гол в ворота после фланговой передачи.
 Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**

2 минут

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков
КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков **НО НЕ МЕНЕЕ**

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**

3 минут

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий
 Большое количество ошибок при выполнении технических элементов
 Резкое учащенное дыхание, одышка
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС **НИЖЕ 120** уд/мин
 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 8 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10 x 8 + 2 вратаря, размер поля в длину 80-85 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря и атакует соперника в постепенном нападении. Используя численное преимущество на флангах проводит атакующие комбинации, проникая к воротам соперника через зоны, обозначенные конусами.
- Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку на ворота соперников.
- После каждой серии команды меняются местами. Фланговые полузащитники не меняются, играют все серии за атакующую команду

ЗАДАЧИ:

Атака – провести атаку через одну из двух зон на флангах соперника и забить гол в ворота после фланговой передачи.
 Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ): до появления первых признаков утомления у игроков, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 минут</p>	<p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	--	--	---

7. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 × 4 — «ВЗЯТИЕ ЛИНИИ НА ФЛАНГЕ»**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

- Игра 4 × 4, размер поля 20-25 × 40-45 м. На флангах лицевых линий команд – по 2 зоны шириной по 5-7 м, обозначенные конусами.
- Схема команд: 4 в линию.
- Атакующая команда в постепенном нападении пытается завести мяч в зоны на флангах, быстро меняя направление атак.
- Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку с взятием линии соперников.
- В упражнении может участвовать 4-5 «четверок».
- Упражнение можно выполнять поточным методом на одном поле.
- После каждой серии происходит смена команд.

ЗАДАЧИ:

Атака - завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника. Оборона – противодействовать атаке по флангу, взять линию соперника в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**

60 секунд

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:
До появления первых признаков утомления у игроков
КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков **НО НЕ МЕНЕЕ 2**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**

3 минут

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:
Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Большое количество ошибок при выполнении технических элементов
Резкое учащенное дыхание, одышка
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
Восстановление дыхания.

ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

8. ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. Лицевая линия атакующей команды – на линии штрафной площади.

- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне. Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	--	---

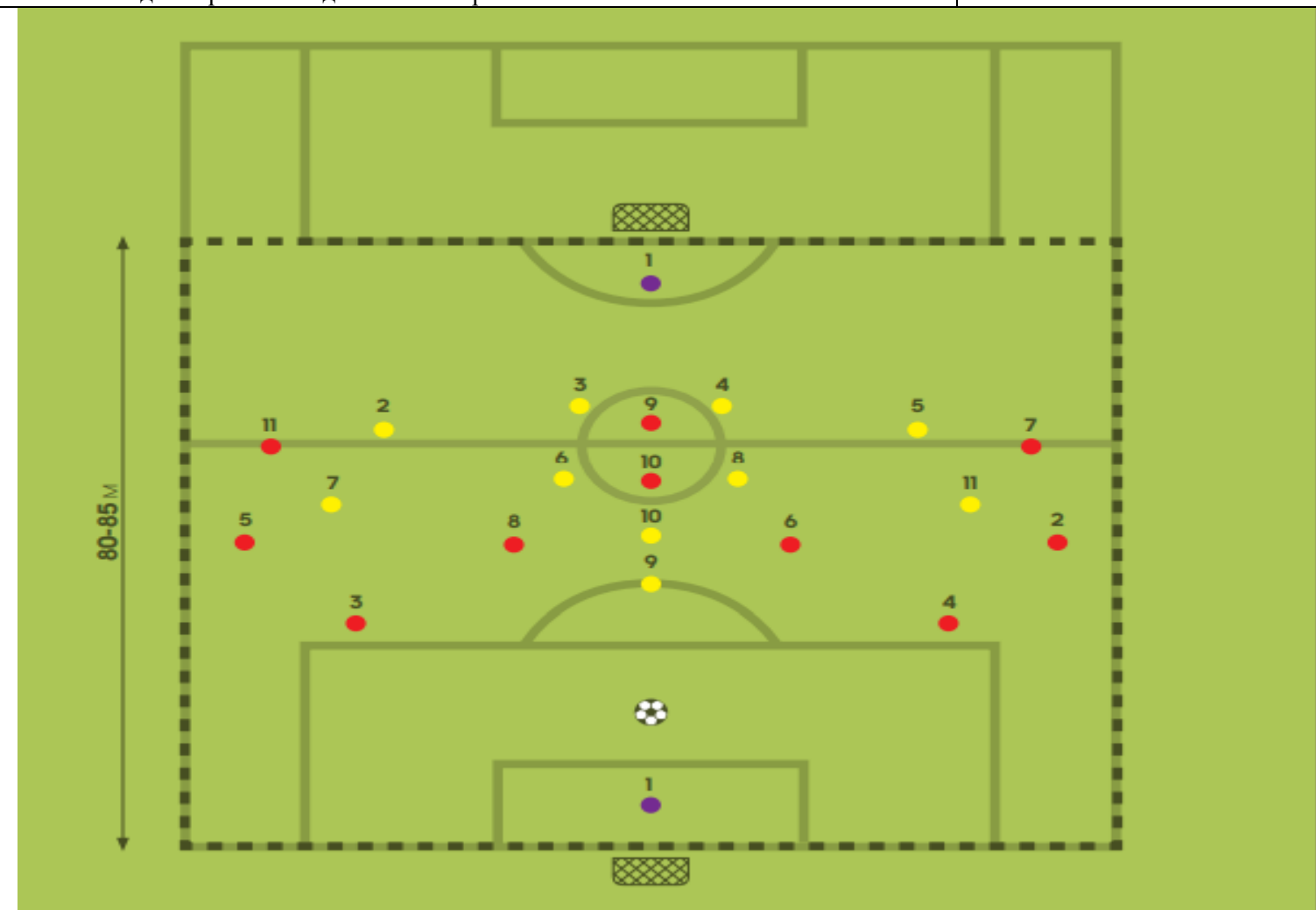
9. ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Лицевая линия атакующей команды – на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.
 Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ (ОДНОЙ СЕРИИ): до появления первых признаков утомления у игроков, **НО НЕ БОЛЬШЕ 4 минут**

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, **НО НЕ МЕНЕЕ 2 ИГР (СЕРИЙ)**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий
 Большое количество ошибок при выполнении технических элементов
 Резкое учащенное дыхание, одышка
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания.
 ЧСС **НИЖЕ 120 уд/мин**
 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Стартовая скорость
- Специальная ловкость
- Специальная выносливость
- Максимально эффективное использование силовых способностей

Стандартные положения

1. Угловой удар
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга
5. 11-метровый штрафной удар

Игровые ситуации

1. Начало, развитие и завершение атак по центру
2. Начало, развитие и завершение атак по флангу
3. Смена направления атак

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- ведения мяча
- коротких, средних и длинных передач мяча
- остановки мяча
- ударов по мячу ногой
- игры головой
- перемещений без мяча при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:

- атаке по центру
- атаке по флангу
- смене направления атак
- переходе из атаки в оборону

БЛОК 3

АТАКА — ЗОНА 3 НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ



ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

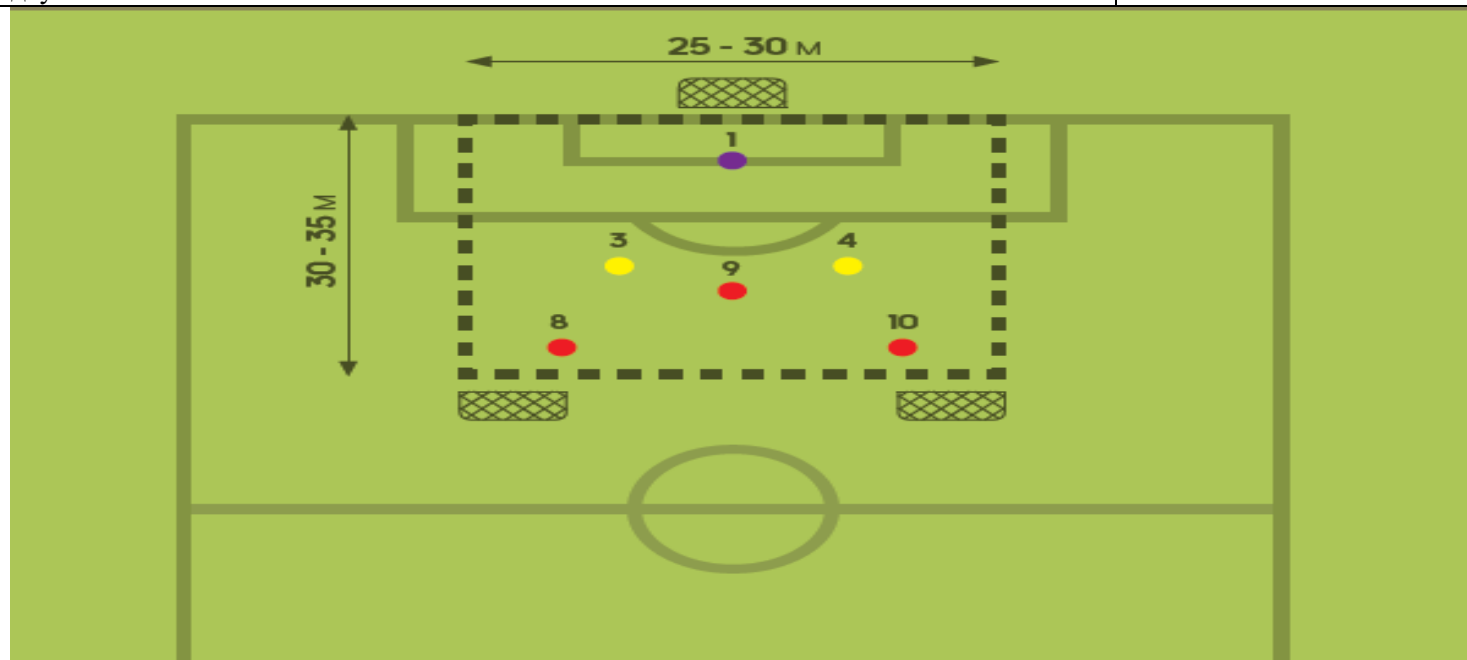
1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 X 2 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3x2 + вратарь. Размер поля 30-35 x 25-30 м. На лицевой линии атакующей команды – 2 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-1.
- Схема обороняющихся: 1-2.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из двух малых ворот на лицевой линии соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 3-4 пары обороняющихся и 3-4 «тройки» атакующих. Обороняющиеся пары меняются после каждой атаки, атакующие «тройки» – после двух атак.

ЗАДАЧА:

Атакующая команда — забить мяч в ворота. Обороняющаяся команда — забить мяч в одни из трех малых ворот после перехвата или отбора мяча.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
30 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не
стоит на месте или
ходит без мяча ЧСС
(пульс):

НИЖЕ 120

Измерить пульс
можно пальпаторно
(на ощупь) в области
сердца или запястья

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 × 3 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x3 + вратарь. Размер поля 35-40 х 25-30 м. На лицевой линии атакующей команды – 2 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-1.
- Схема обороняющихся: 1-2-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из двух малых ворот на лицевой линии соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2-3 «тройки» обороняющихся и 2-3 «четвёрки» атакующих. Обороняющиеся «тройки» меняются после каждой атаки, атакующие «четвёрки» – после двух атак.

ЗАДАЧА:

Атака – забить гол в ворота соперника.
Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из двух малых ворот на лицевой линии соперника.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 45 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	--	--

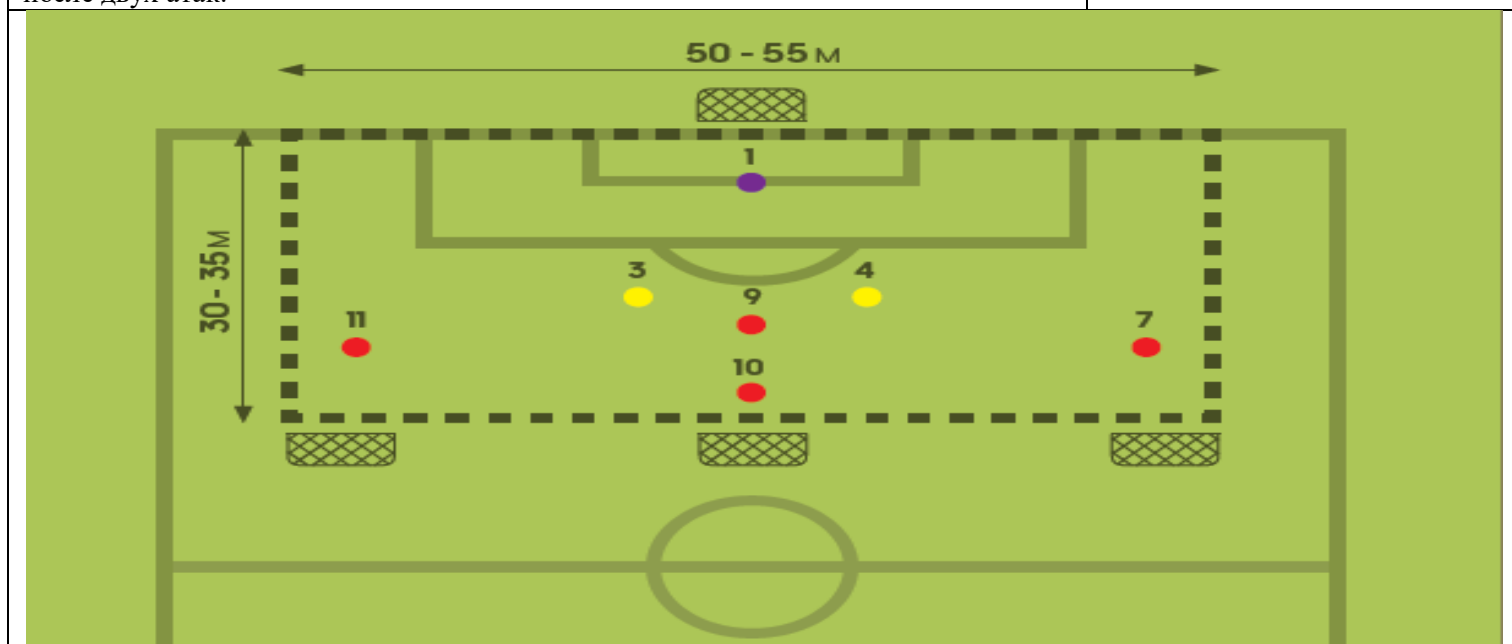
3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 × 2 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x2 + вратарь. Размер поля 30-35 x 50-55 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-1.
- Схема обороняющихся: 1-2.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 3-4 пары обороняющихся и 2-3 «четвёрки» атакующих. Обороняющиеся пары меняются после каждой атаки, атакующие «четвёрки» – после двух атак.

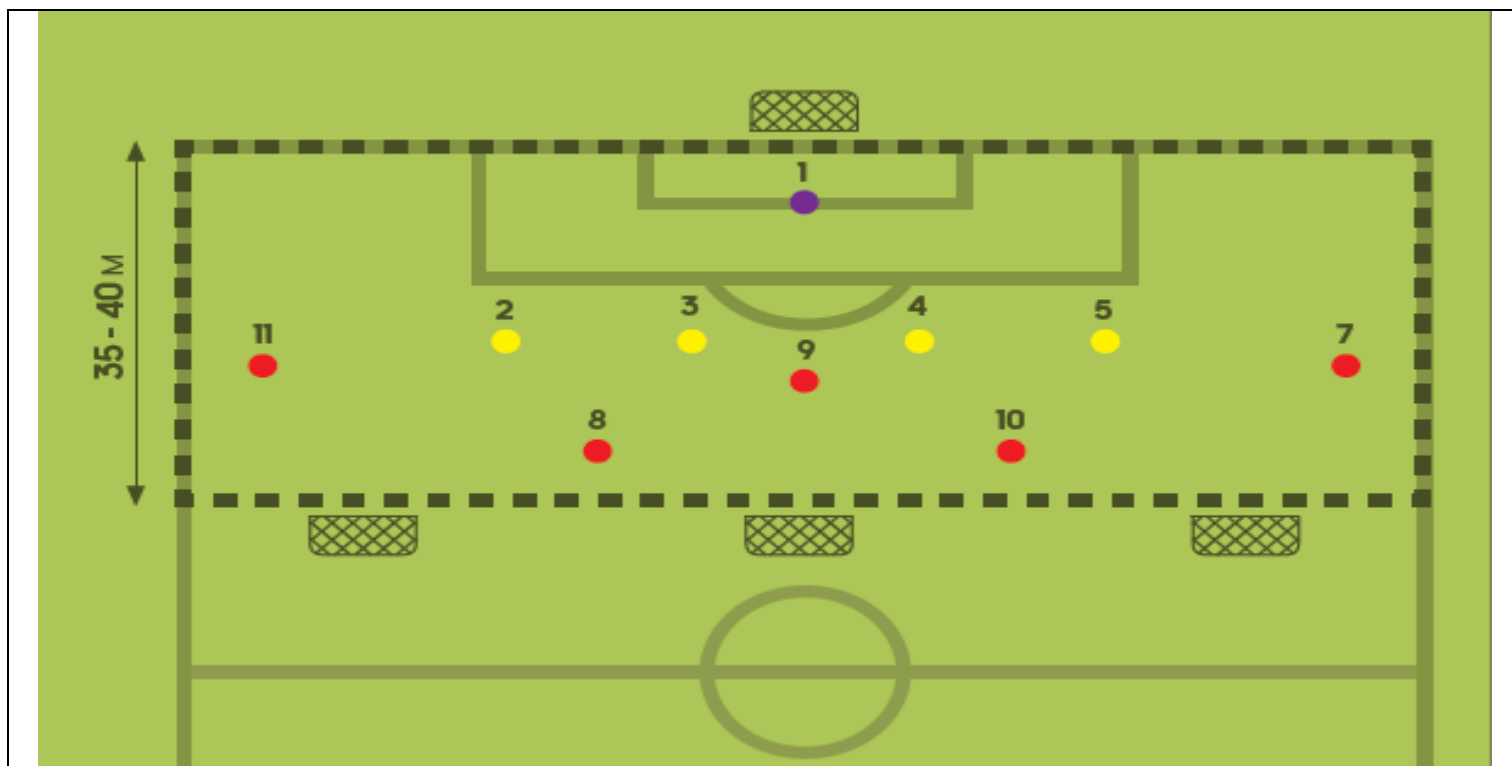
ЗАДАЧА:

Атака – забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
Оборона – противодействовать атаке по флангу, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 30 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:</p> <p>до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	---	--	--

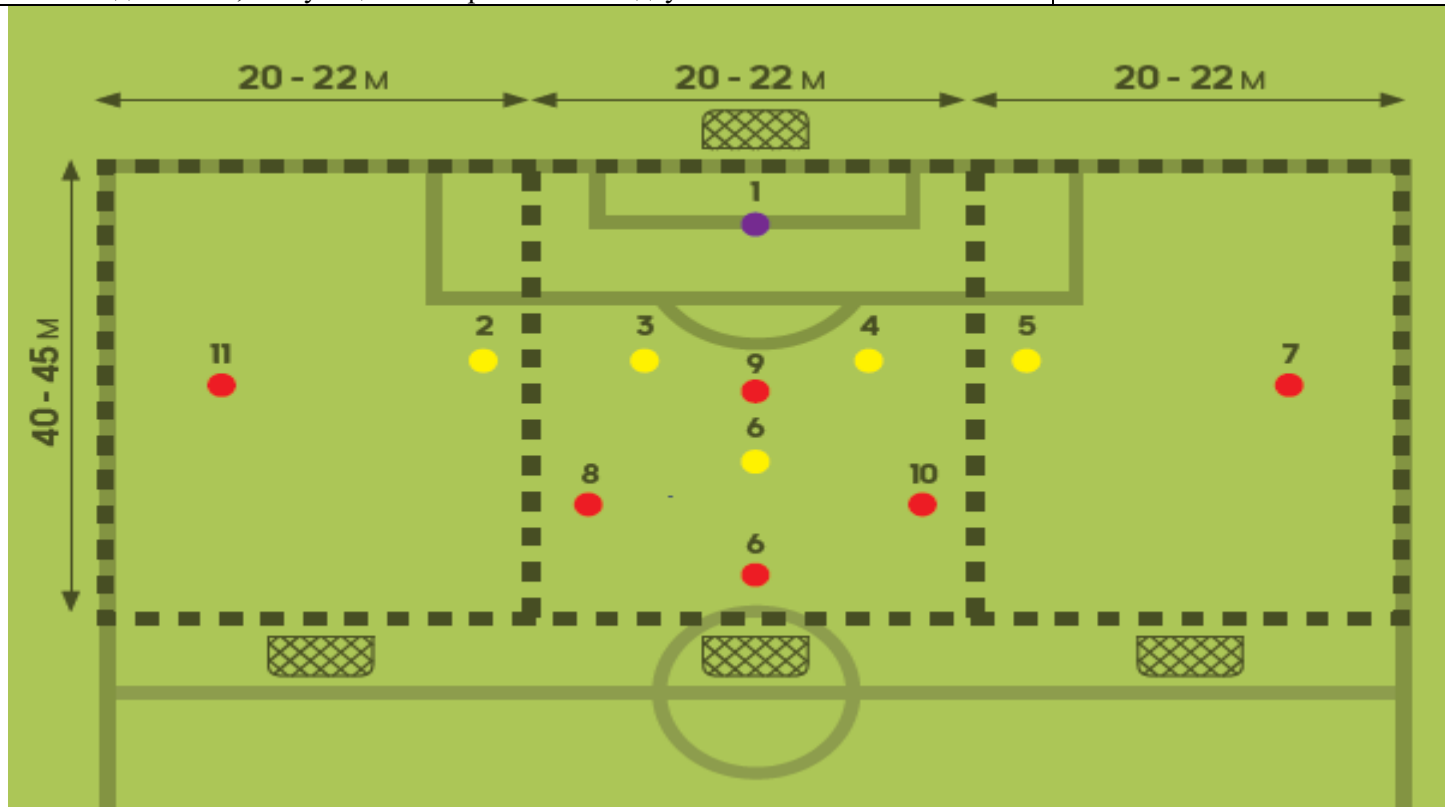
<p>4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 × 4 + ВРАТАРЬ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра 5x4 + вратарь. Размер поля в длину 35-40 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м. • Схема атакующих: 2-3. • Схема обороняющихся: 1-4. • Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника после передачи с фланга. • Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника. • При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2 «четвёрки» обороняющихся и 2 «пятёрки» атакующих. Обороняющиеся «четвёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «пятёрки» – после двух атак. 	<p>ЗАДАЧА:</p> <p>Атака – забить гол в ворота соперника после передачи с фланга. Оборона – противодействовать атаке по флангу, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.</p>



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 45 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:</p> <p>до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	---

<p>5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 5 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра 6x5 + вратарь. Размер поля в длину 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м. Схема атакующих: 3-3. Схема обороняющихся: 1-4-1. Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне. Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника. При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2 «пятёрки» обороняющихся и 2 «пятёрки» атакующих. Обороняющиеся «пятёрки» меняются 	<p>ЗАДАЧА:</p> <p>Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.</p> <p>Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника..</p>

после каждой атаки, атакующие «пятёрки» – после двух атак.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	--	--

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 6 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

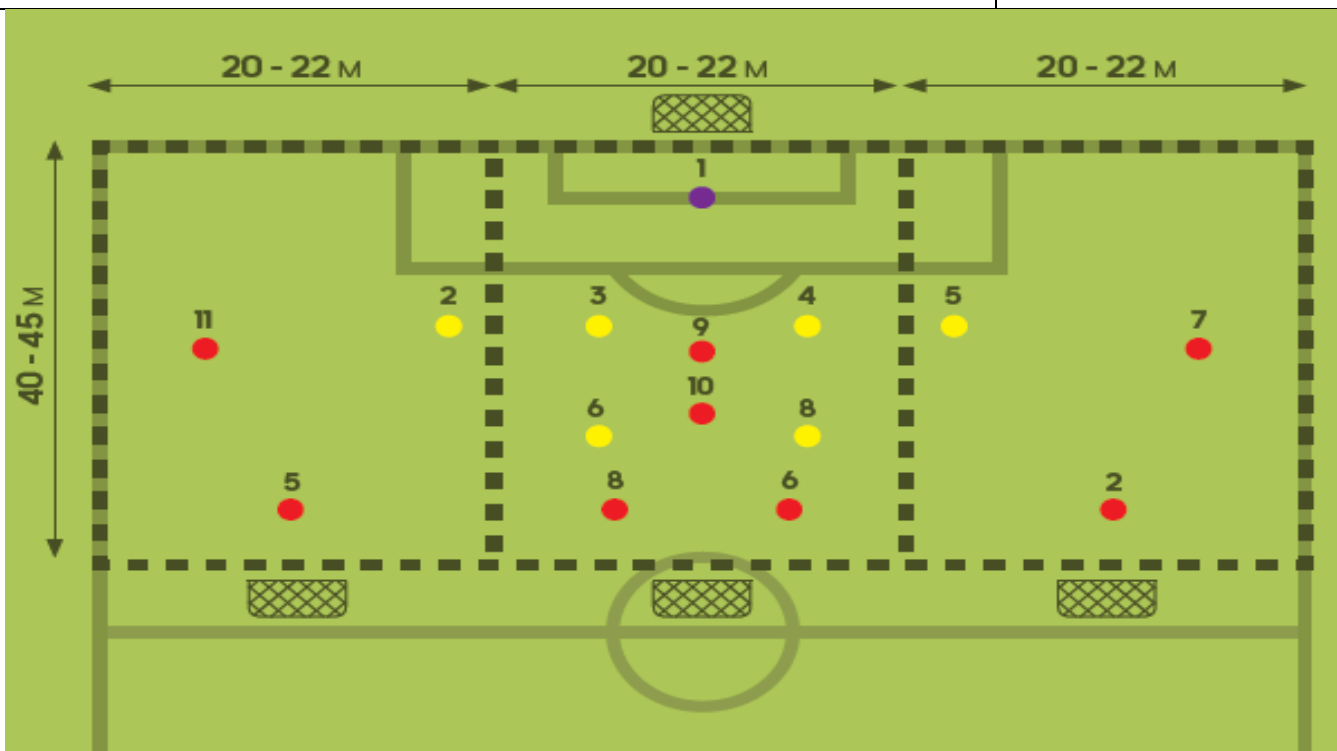
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8x6 + вратарь. Размер поля в длину 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.

ЗАДАЧА:

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне. Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.

- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- В упражнении принимает участи 14 игроков и вратарь. Остальные игроки и вратарь (вратари) выходят на замены в составе атакующей или обороняющейся команды (в зависимости от своего амплуа) после каждой серии упражнения в порядке, определяемом тренером.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
60 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

7. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 8 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x8 + вратарь. Размер поля в длину 50-55 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-4.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.

ЗАДАЧА:

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.
Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии

• В упражнении принимает участие 18 игроков и вратарь. Остальные игроки и вратарь (вратари) выходят на замены в составе атакующей или обороняющейся команды (в зависимости от своего амплуа) после каждой серии упражнения в порядке, определяемом тренером.

соперника.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
60 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**
Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

8. ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря. Размер поля в длину 60-65 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- После окончания каждой серии (каждой игры) команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.
Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в быстрой



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, **НО НЕ БОЛЬШЕ**

4 минут

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
на усмотрение тренера, **НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления, **НО НЕ БОЛЬШЕ**

3 минут

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:
Значительное снижение скорости и интенсивности действий
Большое количество ошибок при выполнении технических элементов
Резкое учащенное дыхание, одышка
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
Восстановление дыхания.

ЧСС **НИЖЕ 120** уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:
• отбора мяча
• перемещений без мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:
• атаке соперника по центру
• атаке соперника по флангу
• смене направления атак

использование силовых способностей

- коротких, средних и длинных передач мяча
 - ведения мяча
 - ударов по мячу ногой
 - игры головой
- при решении тактических задач

соперника

Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку

Стандартные положения

1. Угловой удар
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга
5. 11-метровый штрафной удар

Игровые ситуации

1. Противодействие началу, развитию и завершению атак по центру
2. Противодействие началу, развитию и завершению атак по флангу
3. Противодействие смене направления атак соперника

БЛОК 4

ОБОРОНА — ЗОНА 1 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ



ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1 + ВРАТАРЬ × 2 — ОБОРОНА В ЧИСЛЕННОМ МЕНЬШИНСТВЕ ПРИ ПРОТИВОДЕЙСТВИИ БЫСТРОЙ АТАКЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1+вратарь × 2, размер поля 30-35 × 25-30 м. На лицевой линии атакующих – двое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2 в линию.
- Схема обороняющихся: 1-1.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.

ЗАДАЧА:

Атака – забить гол в ворота после быстрой атаки.
Оборона – противодействовать быстрой атаке по центру и забить мяч в одни из двух

- После каждой атаки меняется обороняющийся.
- Каждая пара атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.

малых ворот после перехвата или отбора мяча.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
20 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2 + ВРАТАРЬ × 3 — ОБОРОНА В ЧИСЛЕННОМ МЕНЬШИНСТВЕ ПРИ ПРОТИВОДЕЙСТВИИ БЫСТРОЙ АТАКЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

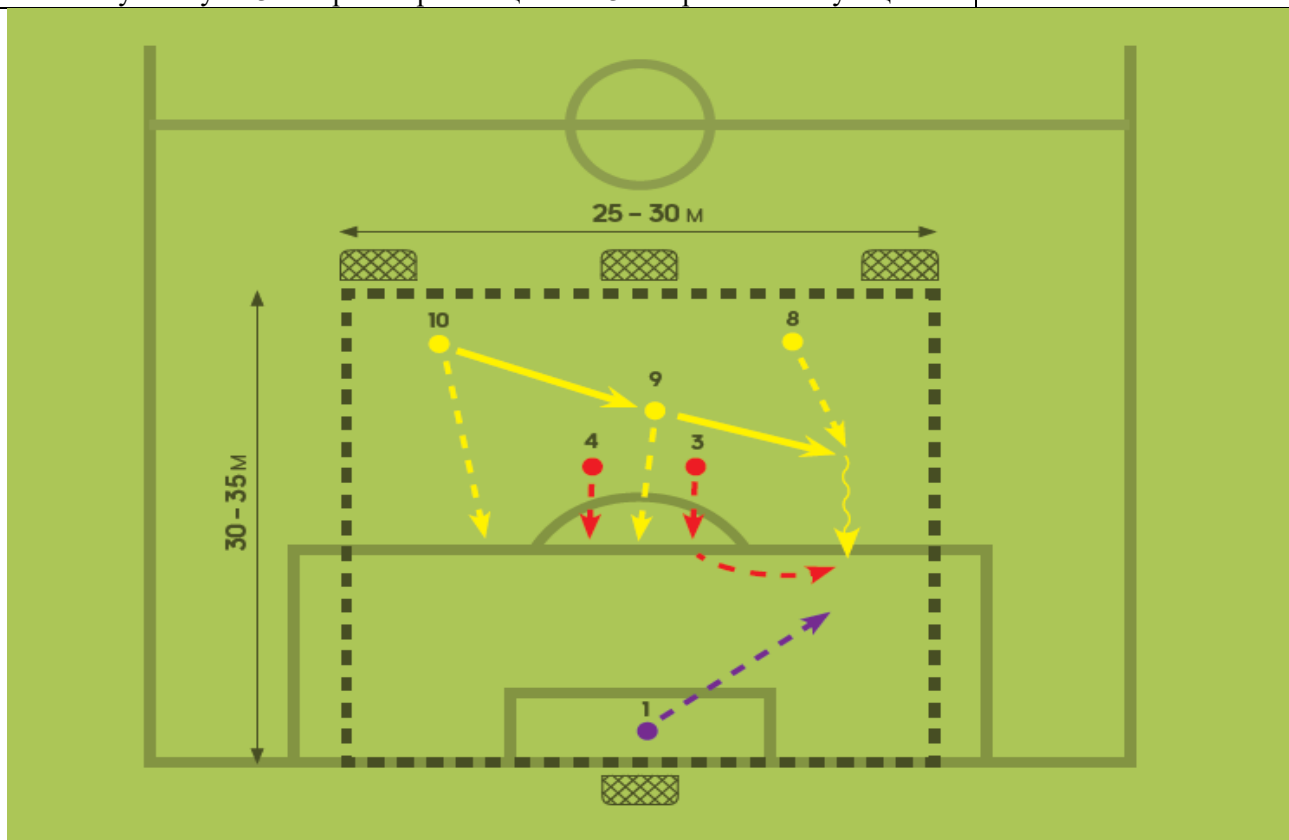
- Игра 2+вратарь x 3, размер поля 30-35 x 25-30 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-1.
- Схема обороняющихся: 1-2.

ЗАДАЧА:

Атака – забить гол в ворота после быстрой атаки.
Оборона – противодействовать быстрой атаке по центру и

- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- После каждой атаки меняется пара обороняющихся.
- Каждая «тройка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.
- В упражнении участвуют 3-4 пары обороняющихся и 3-4 «тройки» атакующих.

забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
20 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 + ВРАТАРЬ × 4

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

• Игра 4+вратарь x 4, размер поля 30-35 x 35-40 м. На лицевой линии атакующих –
трое малых ворот шириной 2 м.

• Схема атакующих: 3-1.

ЗАДАЧА:

Атака – забить гол в ворота.
Оборона – противодействовать
атаке по центру и забить мяч в
одни из трёх малых ворот после

- Схема обороняющихся: 1-4.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся.
- Каждая «четвёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.
- В упражнении участвуют 2 «четвёрки» обороняющихся и 2-3 «четвёрки» атакующих.

перехвата или отбора мяча.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
30 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 + ВРАТАРЬ × 5

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

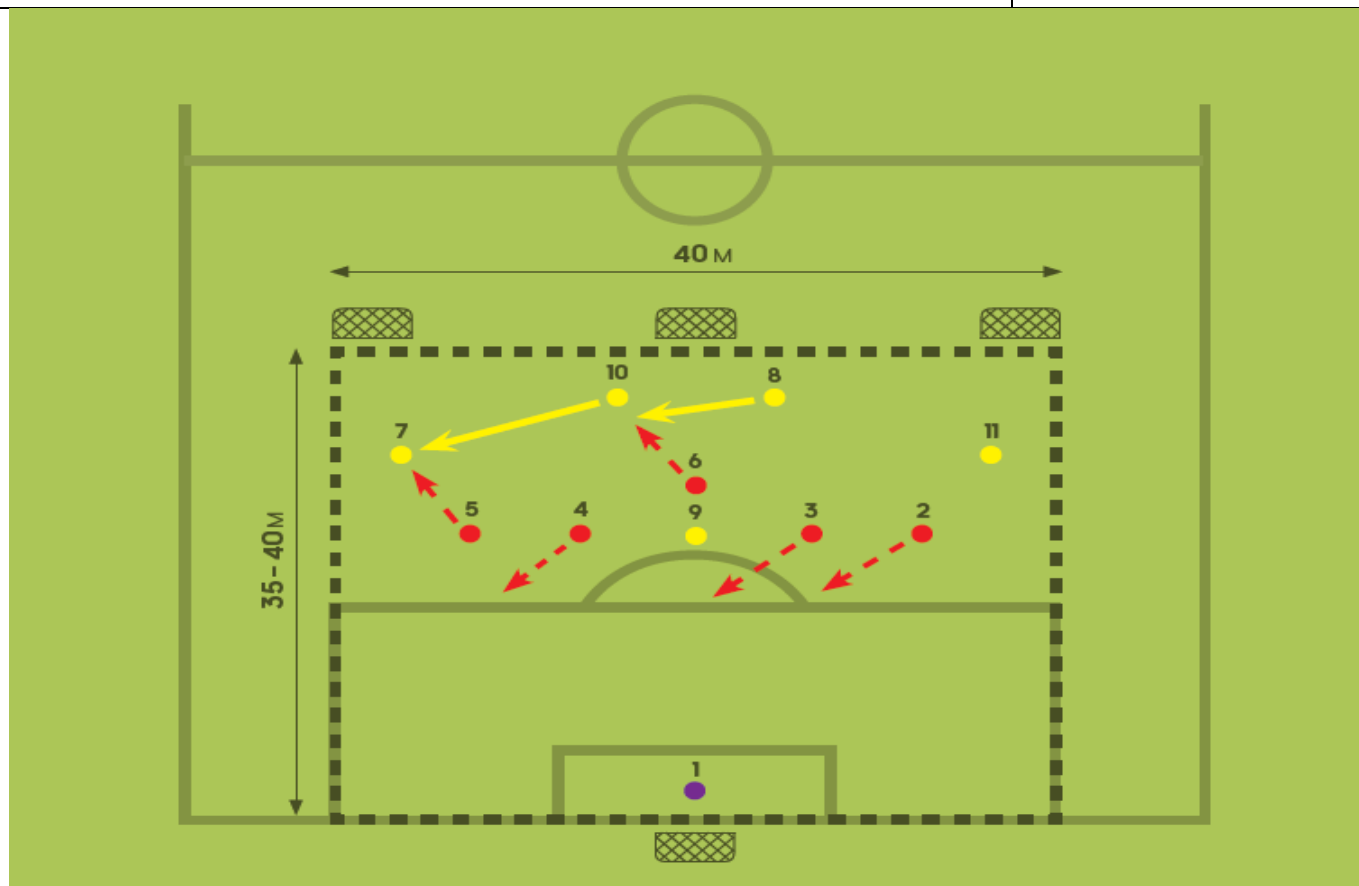
- Игра 5+вратарь x 5, размер поля 35-40 x 40 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-1.

ЗАДАЧА:

Атака – забить гол в ворота.
Оборона –
противодействовать
атаке по центру и забить мяч в

- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- После каждой атаки меняется «пятёрка» обороняющихся.
- Каждая «пятёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.
- В упражнении участвуют 2 «пятёрки» обороняющихся и 2 «пятёрки» атакующих.

одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
45 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

Исход/мерить пульс
можно пальпаторно (на
ощупь) в области сердца

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 + ВРАТАРЬ × 4

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

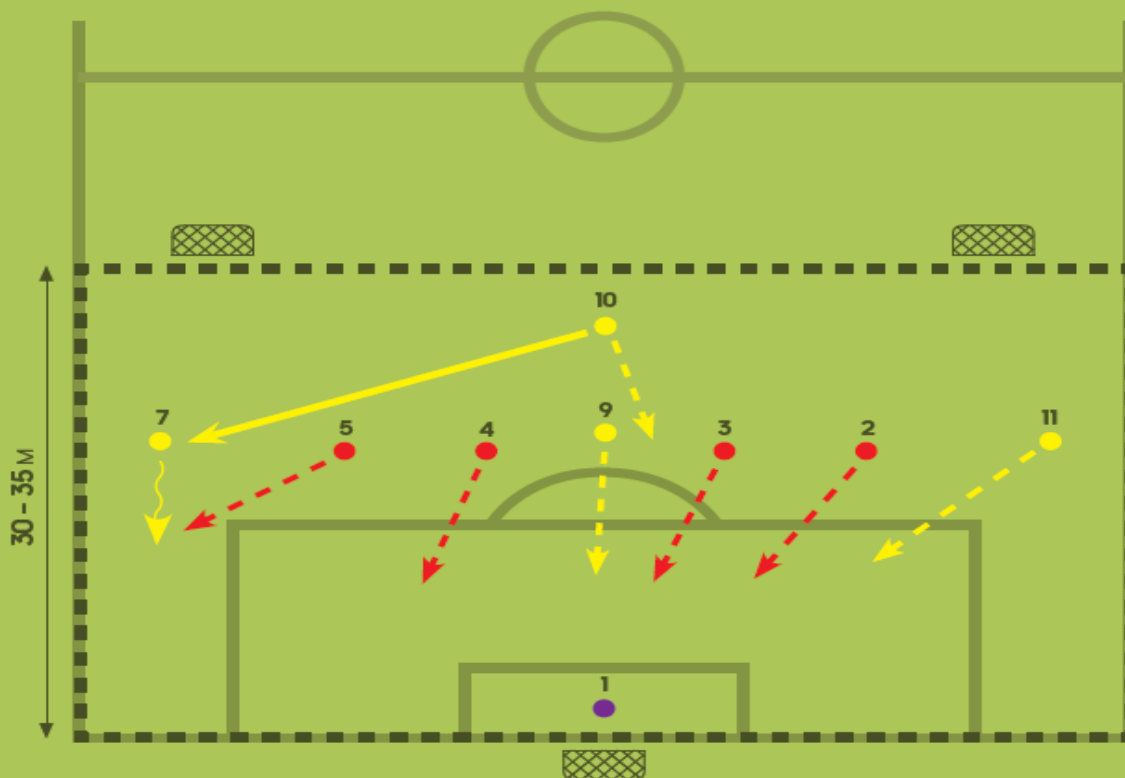
- Игра 4+вратарь × 4, размер поля в длину - 30-35 м. На лицевой линии атакующих – двое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-1.

ЗАДАЧА:

Атака – забить гол в ворота
после передачи с фланга.
Оборона –

- Схема обороняющихся: 1-4.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся.
- Каждая «четвёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.
- В упражнении участвуют 2 «четвёрки» обороняющихся и 2-3 «четвёрки» атакующих.

противодействовать атаке по флангу и забить мяч в одни из двух малых ворот после перехвата или отбора мяча.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
30 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**
до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**
До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**
Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 + ВРАТАРЬ × 5

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

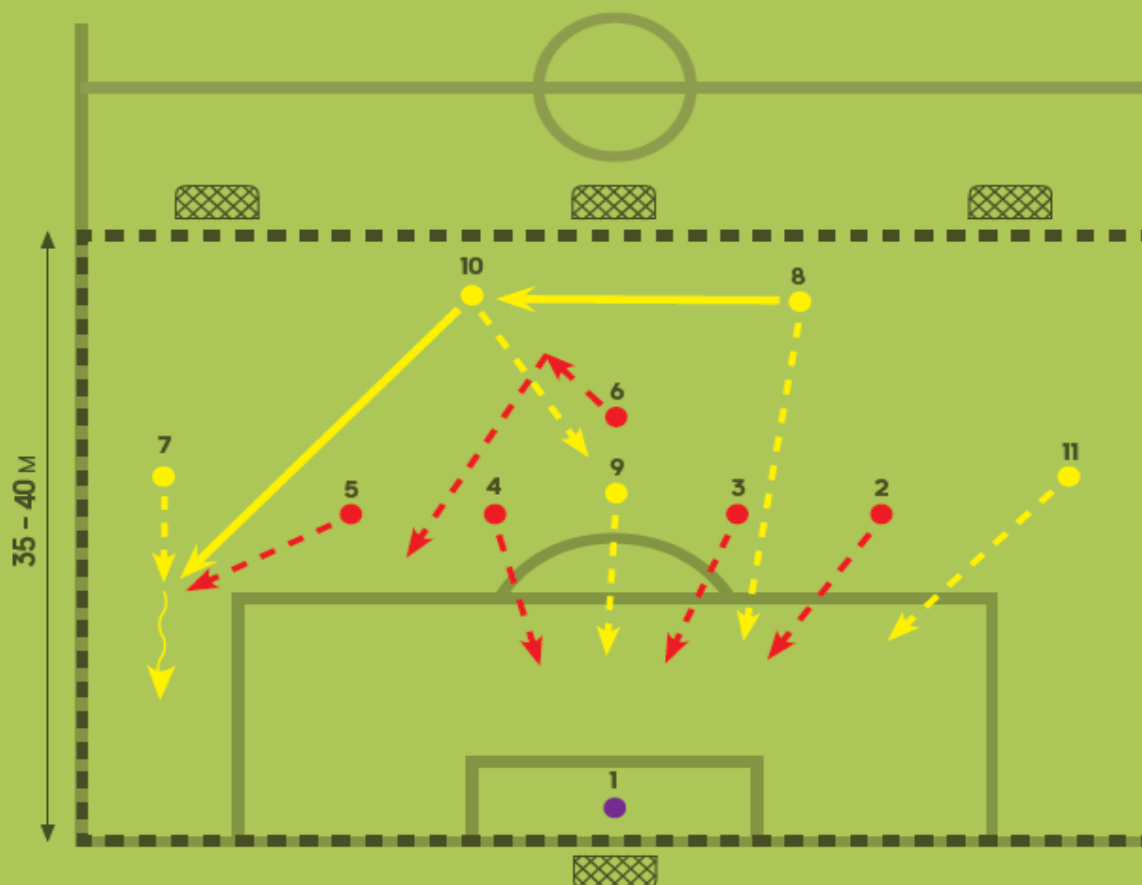
- Игра 5+вратарь x 5, размер поля в длину - 35-40 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.

ЗАДАЧА:

Атака – забить гол в ворота после передачи с фланга.

- Схема атакующих: 2-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-1.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- После каждой атаки меняется «пятёрка» обороняющихся.
- Каждая «пятёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.
- В упражнении участвуют 2 «пятёрки» обороняющихся и 2 «пятёрки» атакующих.

Оборона – противодействовать атаке по флангу и забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:

НЕ БОЛЬШЕ
45 секунд

ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
2

Признаки полного
восстановления:

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

7. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ × 6 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6+вратарь x 6, размер поля в длину - 40-45 м. Три продольных зоны

ЗАДАЧА:

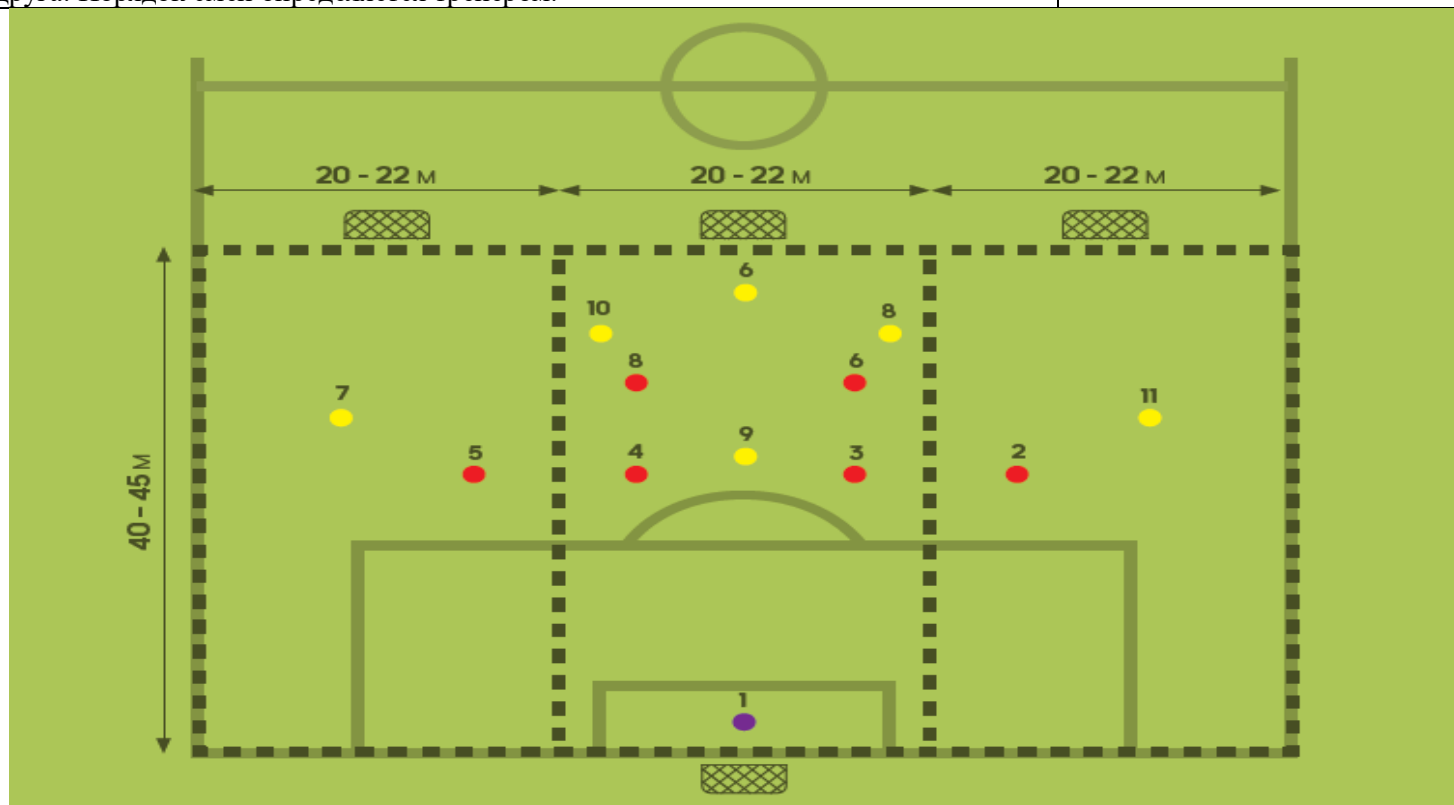
Атака – забить гол в ворота в

шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.

- Схема атакующих: 3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- Каждая «шестёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.
- В упражнении может участвовать 3 «шестёрки», поочередно меняющие друг друга. Порядок смен определяется тренером.

постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
60 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

8. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 + ВРАТАРЬ × 8 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

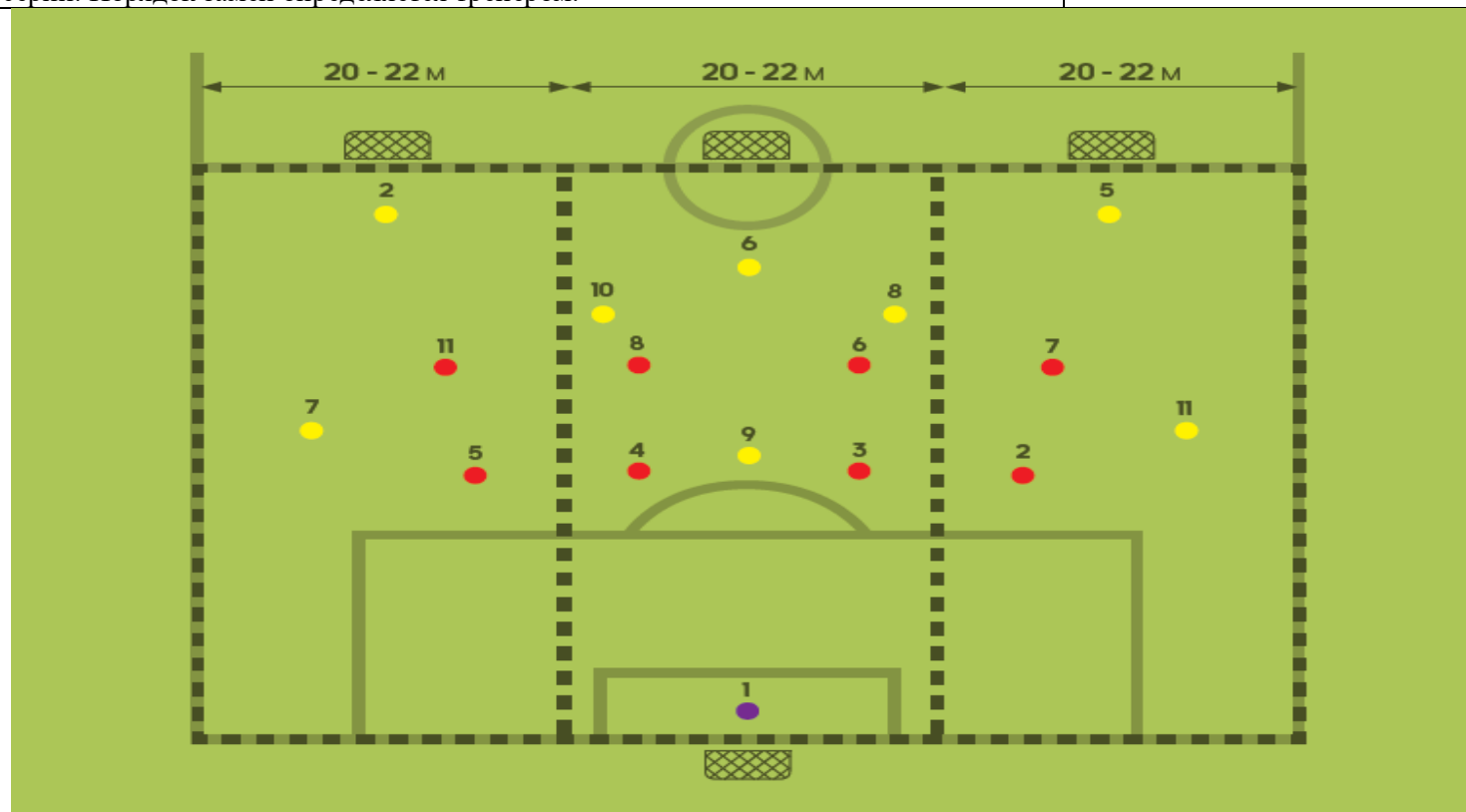
ЗАДАЧА:

Игра 8+вратарь x 8, 1/2 поля. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.

- Схема атакующих: 2-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-4.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- В упражнении участвуют 16 игроков и вратарь.
- Оставшиеся игроки и вратарь (вратари) выходят на замену после каждой серии. Порядок замен определяется тренером.

Атака – забить гол в ворота в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:

НЕ БОЛЬШЕ
2 минуты

ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
2

Признаки полного
восстановления:

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

9. ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

ЗАДАЧИ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря. Размер поля в длину 60-65 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.
- Обороняющаяся команда располагается на своей половине поля, где прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- После окончания каждой серии (каждой игры) команды меняются ролями.

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.
 Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в быстрой атаке.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	--

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование силовых способностей

Стандартные положения

1. Удар от ворот соперника
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга

Игровые ситуации

1. Противодействие началу и развитию атак по центру
2. Противодействие началу и развитию атак по флангу
3. Противодействие смене направления атак соперника

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- отбора мяча,
- перемещений без мяча
- коротких, средних и длинных передач мяча
- ведения мяча
- ударов по мячу ногой при решении тактических задач

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:

- атаке соперника по центру;
- атаке соперника по флангу;
- смене направления атак соперника

Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку

БЛОК 5

ОБОРОНА — ЗОНА 2
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ
АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ



ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

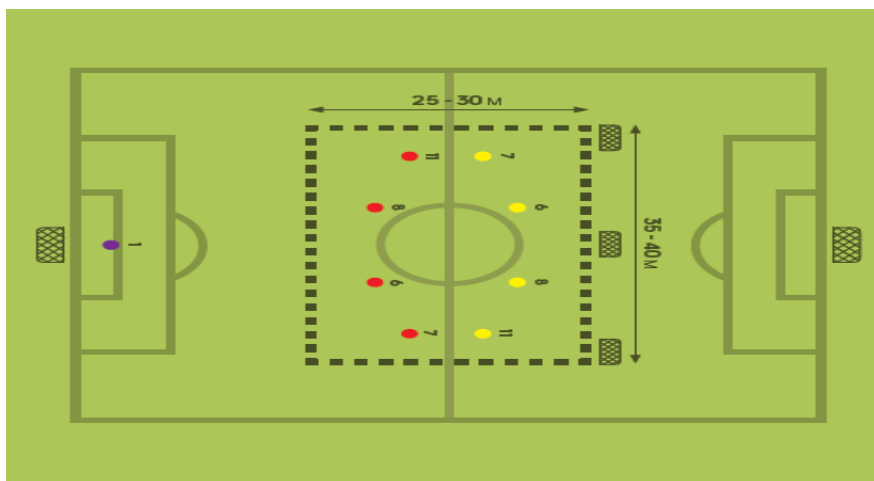
1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 + ВРАТАРЬ × 4 — ИГРА В ЛИНИЮ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4 + вратарь × 4, размер поля 25-30 × 35-40 м. На расстоянии 2 м за лицевой линией атакующих – по 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 4 в линию.
- Схема обороняющихся: 1-4.
- Атакующие играют в постепенном нападении, осуществляя контроль мяча, с помощью групповых взаимодействий пытаются пересечь лицевую линию обороняющихся. После пересечения линии атакующий игрок на максимальной скорости выходит 1 на 1 с вратарём и пытается забить гол. При потере мяча осуществляют переход из атаки в оборону, прессингуя соперников и противодействуя удару в малые ворота.
- Обороняющиеся перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход из обороны в атаку, забивая гол в одни из трёх малых ворот.
- В упражнении может участвовать 3-5 «четвёрок», сменяющих друг друга в порядке, определяемом тренером.

ЗАДАЧА:

Атака – взятие лицевой линии соперника, реализация выхода 1 на 1 с вратарём.
 Оборона – противодействовать действиям атакующих, забить гол в одни из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча..



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
60 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ

2

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

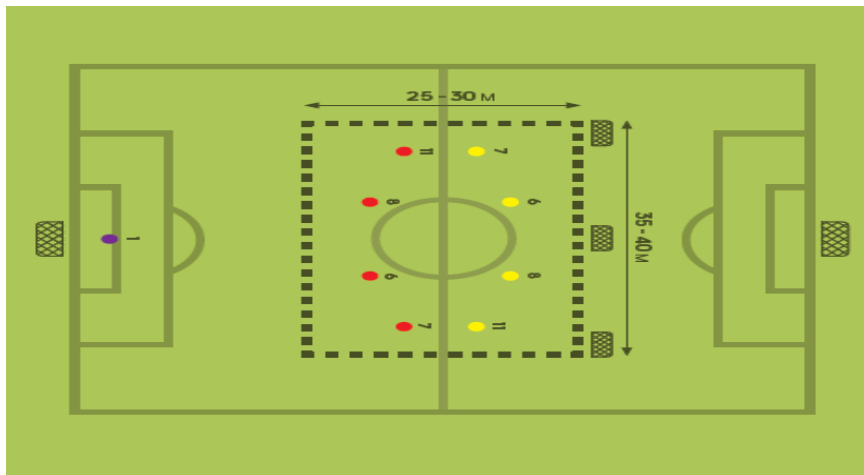
2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 + ВРАТАРЬ × 4 — ИГРА "РОМБОМ"

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4 х 4, размер поля 25-30 х 30-35 м. На расстоянии 2 м за лицевой линией атакующих – по 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-1.
- Схема обороняющихся: 1-1-2-1.
- Атакующие играют в постепенном нападении, осуществляя контроль мяча, с помощью групповых взаимодействий пытаются пересечь лицевую линию обороняющихся. После пересечения линии атакующий игрок на максимальной скорости выходит 1 на 1 с вратарём и пытается забить гол. При потере мяча осуществляют переход из атаки в оборону, прессингуя соперников и противодействуя удару в малые ворота.
- Обороняющиеся перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход из обороны в атаку, забивая гол в одни из трёх малых ворот.
- В упражнении может участвовать 3-5 «четвёрок», сменяющих друг друга в порядке, определяемом тренером.

ЗАДАЧА:

Атака – взятие лицевой линии соперника, реализация выхода 1 на 1 с вратарём.
 Оборона – противодействовать действиям атакующих, забить гол в одни из 3 малых ворот после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:

НЕ БОЛЬШЕ
60 секунд

ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
2

Признаки полного
восстановления:
Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 6 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6х6 + 2 вратаря, размер поля 50-55 х 35-40 м. За лицевыми линиями команд – вратари в воротах.
- Схема атакующих: 1-2-3-1.
- Схема обороняющихся: 1-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника. После пересечения лицевой линии соперника следует выход один на один с вратарём.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- После каждой серии команды меняются местами.

ЗАДАЧА:

Атака – пересечь с мячом лицевую линию соперника, реализовать выход 1 на 1 с вратарем.
 Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:</p> <p>до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс):</p> <p>НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	---	--	---

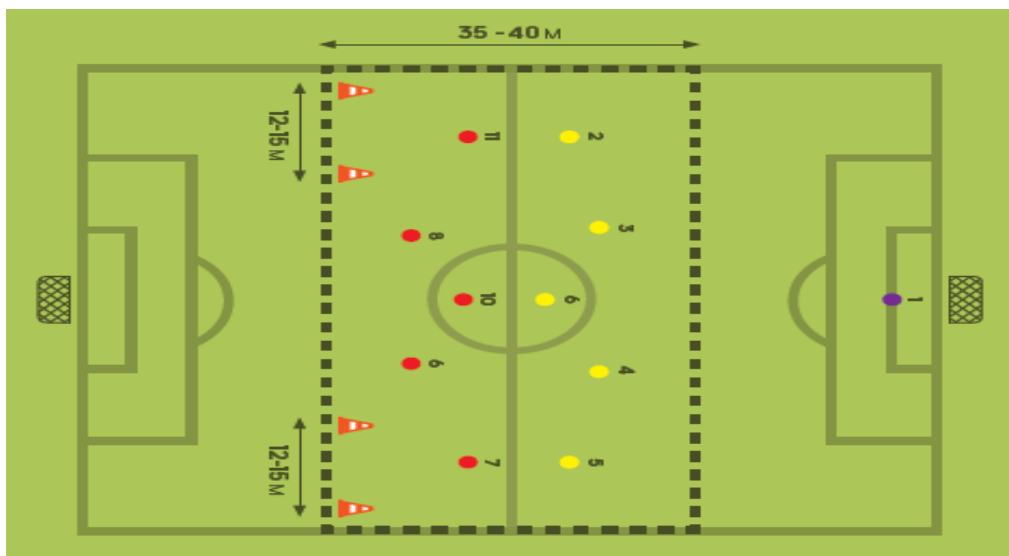
4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 × 5 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5 × 5 + вратарь, размер поля в длину 35-40 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-1.
- Схема обороняющихся: 4-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря и действует в постепенном нападении.
- Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку на ворота соперников.
- В упражнении может участвовать 2 «пятёрки» обороняющихся и 2 «пятёрки» атакующих.
- После каждой серии команды меняются местами.

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника. Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:</p> <p>до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	---	--	--

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 8 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8 x 8 + вратарь, размер поля в длину 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-4.
- Схема обороняющихся: 4-4.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря и действует в постепенном нападении.
- Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку на ворота соперников.
- После каждой серии команды меняются местами.

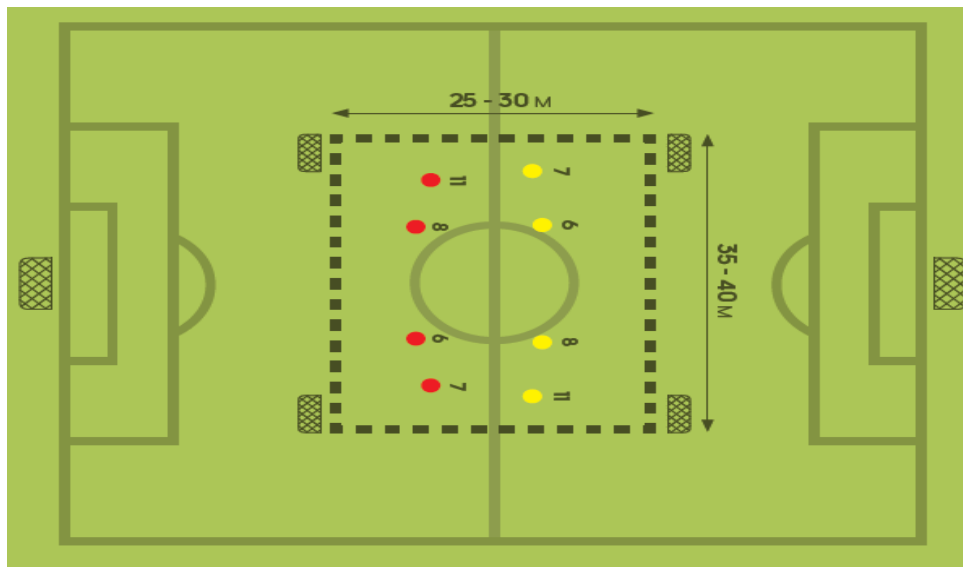
ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника. Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 2 минут</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	--	---

<p>6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 × 4 — В 4 МАЛЫХ ВОРОТ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра 4 x 4, размер поля 25-30 x 35-40 м. На лицевых линиях команд – по 2 малых ворот шириной 2 м. • Схема атакующих: 4 в линию. • Схема обороняющихся: 4 в линию. • Атакующие играют в постепенном нападении, осуществляя контроль мяча, с помощью групповых взаимодействий пытаются забить гол в одни из двух малых ворот. • Обороняющиеся перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход из обороны в атаку, забивая гол в одни из двух малых ворот. • В упражнении может участвовать 3-5 «четвёрок», сменяющих друг друга в порядке, определяемом тренером. 	<p>ЗАДАЧА:</p> <p>Атака – забить гол в одни из двух малых ворот. Оборона – противодействовать действиям атакующих, забить гол в одни из 2 малых ворот после перехвата или отбора мяча.</p>



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	--	--

7. ИГРА 10 × 9 + 2 ВРАТАРЯ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра 10x9 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площади. Схема атакующих: 1-4-4-1. Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1. Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне. 	<p>ЗАДАЧИ:</p> <p>Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.</p> <p>Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.</p>
---	--

- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий. Большое количество ошибок при выполнении технических элементов. Резкое учащенное дыхание, одышка. УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	---

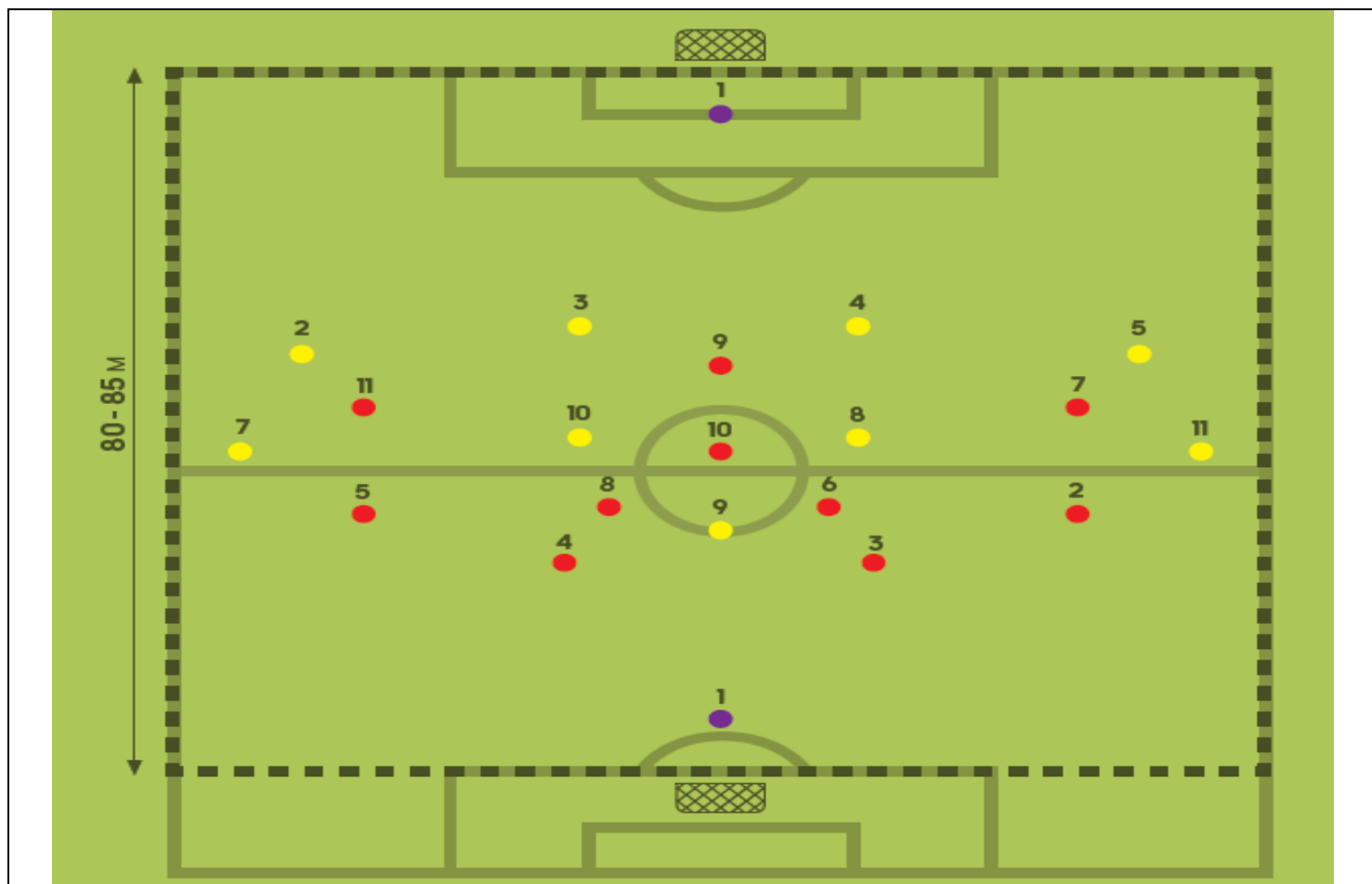
8. ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м.
- Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.
 Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ</p> <p>2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	--	--

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:
• отбора мяча,
• перемещений без мяча,

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:
• атаке соперника по центру;
• атаке соперника по флангу;
• смене направления атак соперника

силовых способностей

- коротких, средних и длинных передач мяча,
- ведения мяча,
- ударов по мячу ногой при решении тактических задач

Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку

Стандартные положения

- 1 Удар от ворот соперника
- 2 Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- 3 Штрафной и свободный удары по центру
- 4 Штрафной и свободный удары с фланга

Игровые ситуации

- 1 Противодействие началу и развитию атак по центру
- 2 Противодействие началу и развитию атак по флангу
- 3 Противодействие смене направления атак соперника

БЛОК 6

ОБОРОНА — ЗОНА 3 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ В ЗОНЕ АТАКИ



ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 X 3 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 3x3 + вратарь. Размер поля 30-35 x 35-40 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.

- Схема атакующих: 1-2-1.
- Схема обороняющихся: 2-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря, с целью завести мяч в зону на лицевой соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.

- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2-3 «тройки» обороняющихся и 2-3 «тройки» атакующих. Обороняющиеся «тройки» меняются после каждой атаки, атакующие «тройки» – после двух атак.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
30 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 × 4 + ВРАТАРЬ

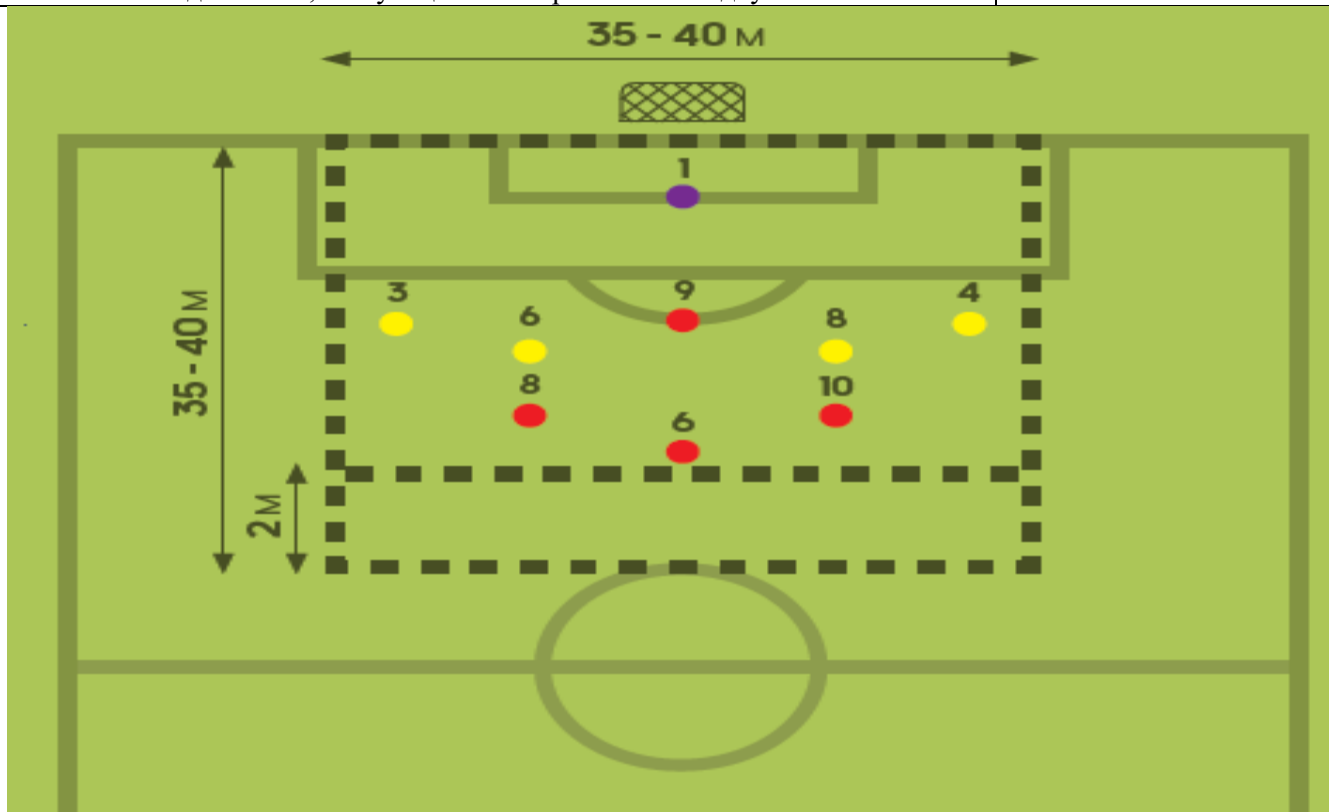
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 3x3 + вратарь. Размер поля 35-40 x 35-40 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-2.
- Схема обороняющихся: 1-2-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника.
Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2-3 «четвёрки» обороняющихся и 2-3 «четвёрки» атакующих. Обороняющиеся «четвёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «четвёрки» – после двух атак.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
30 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 5 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6x5 + вратарь. Размер поля в длину - 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-1.
- Схема обороняющихся: 2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника. Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

- отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Обороняющиеся «пятёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «шестёрки» – после двух атак.
 - Порядок замен определяется тренером.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
45 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 7 + ВРАТАРЬ

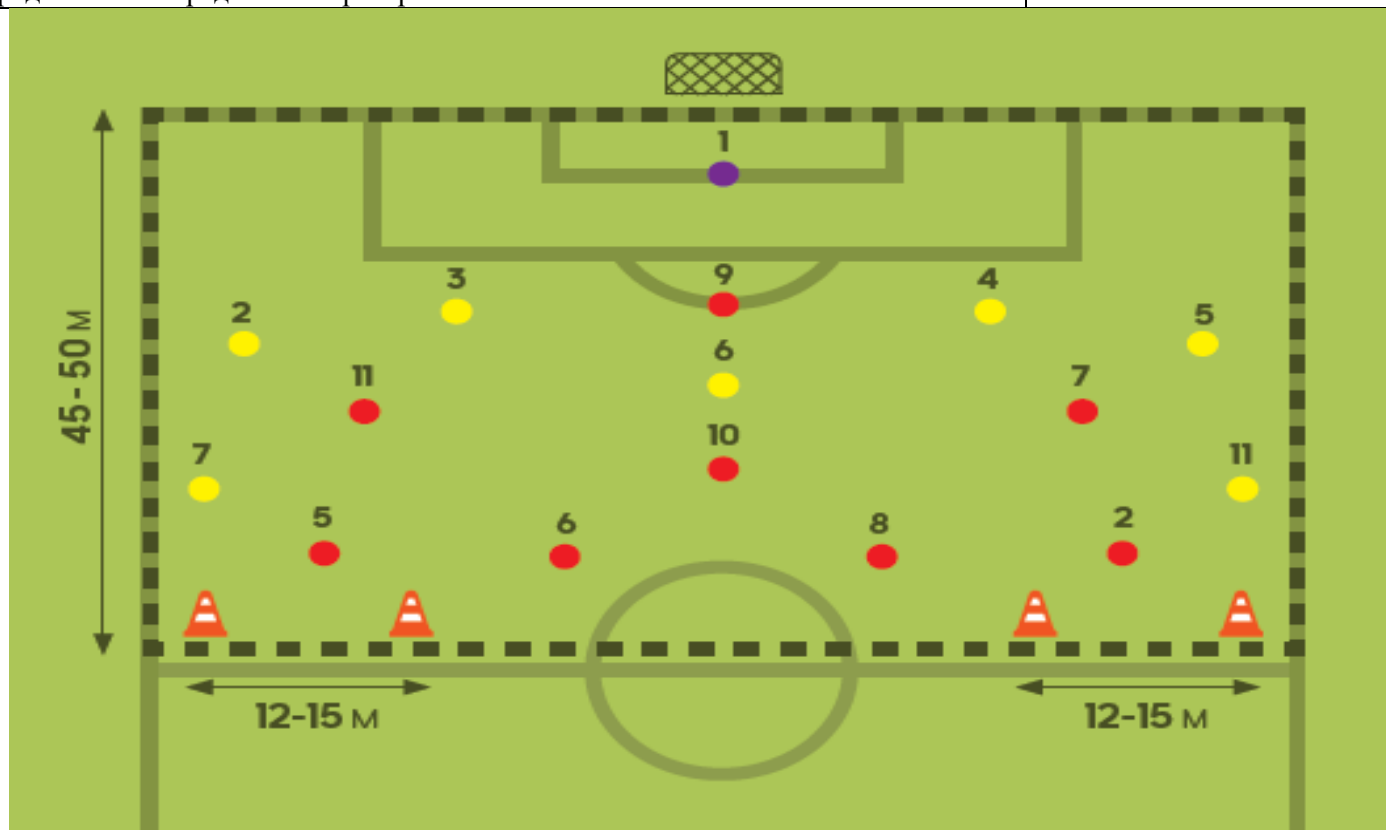
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8x7 + вратарь. Размер поля в длину - 45-50 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-3.
- Схема обороняющихся: 2-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.
Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- В упражнении участвуют 15 игроков и вратарь.
- Оставшиеся игроки и вратарь (вратари) выходят на замену после каждой серии. Порядок замен определяется тренером.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:</p> <p>до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча</p> <p>ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	--

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 8 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

Игра 6x5 + вратарь. Размер поля в длину - 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.

- Схема атакующих: 1-4-3.
- Схема обороняющихся: 2-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в одну из

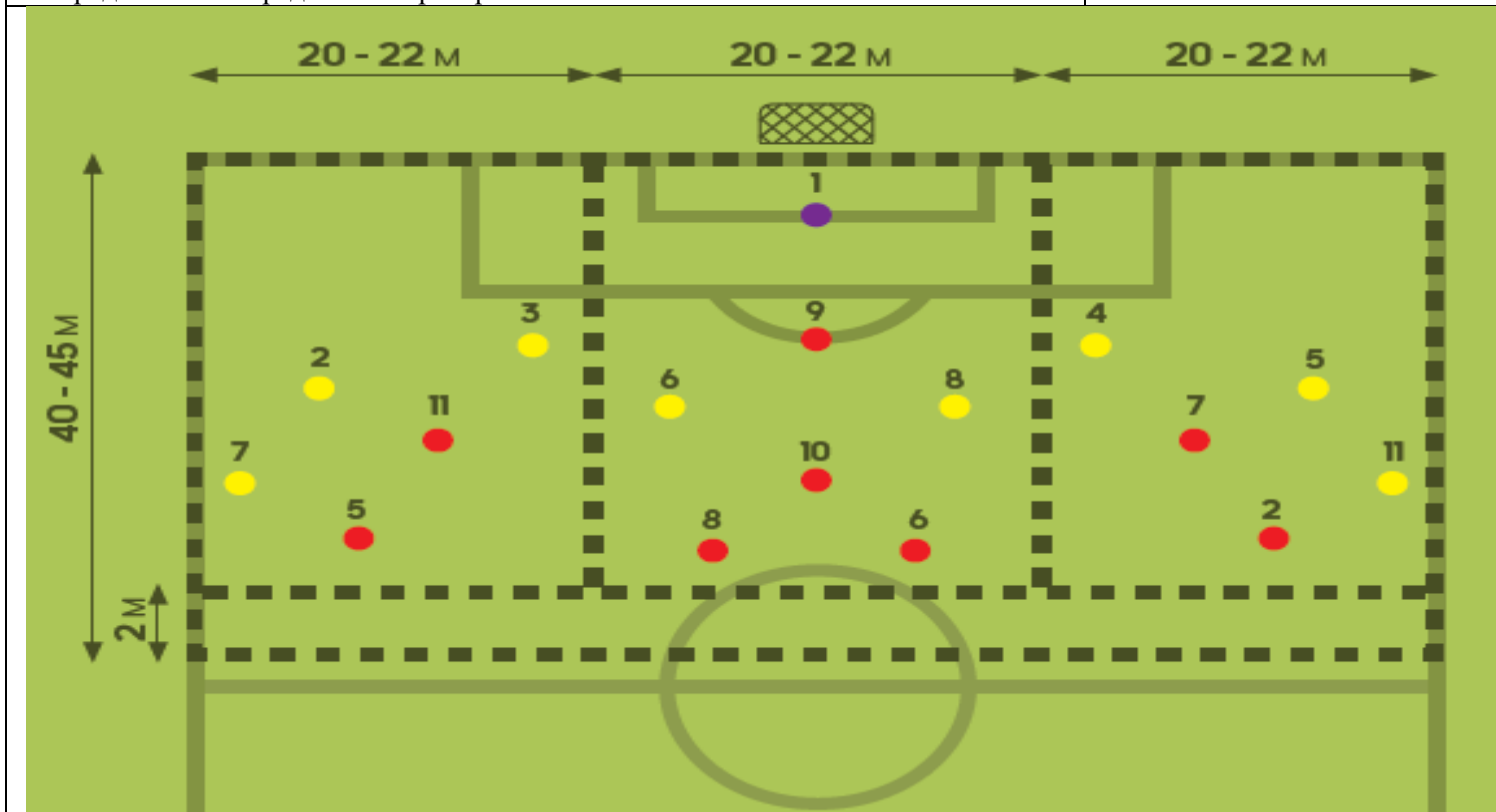
ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника.
 Не выполнять более трех передач в одной зоне.
 Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить

двух зон на флангах соперника.

- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Обороняющиеся «пятёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «шестёрки» – после двух атак.
- Порядок замен определяется тренером.

или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
60 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

6. ИГРА 10 × 10 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

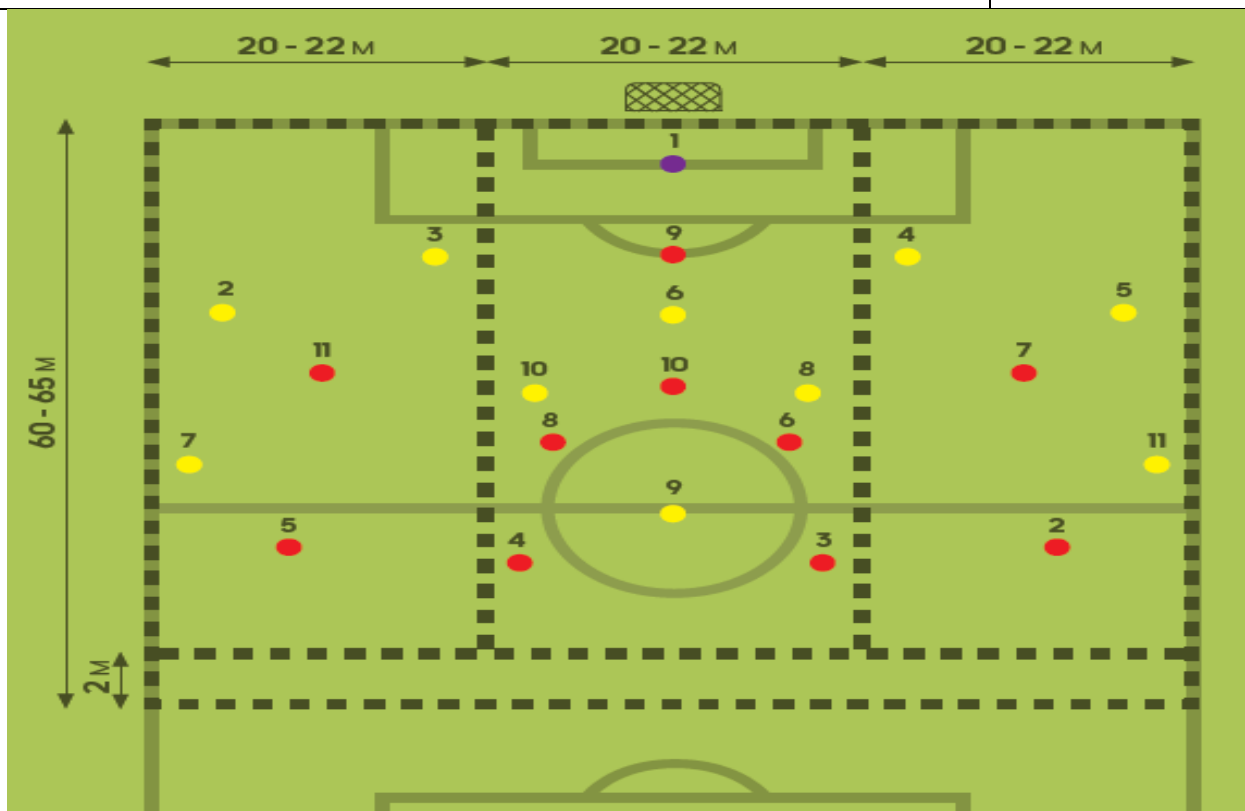
- Игра 10x10 + вратарь, размер поля в длину - 60-65 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.
Оборона – противодействовать

- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой линии соперника. При владении мячом атакующим разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ</p> <p>2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	--

7. ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

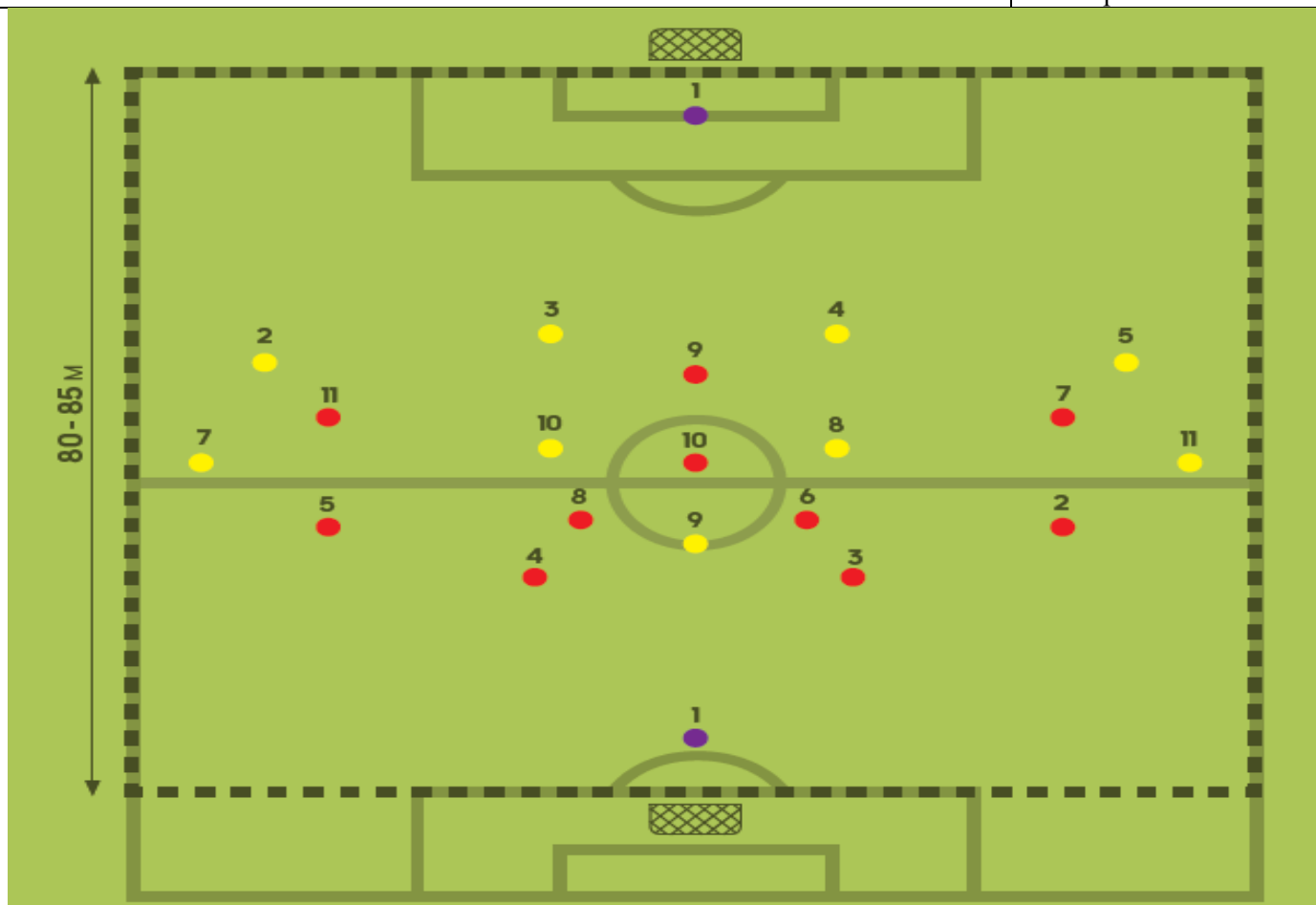
- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м.
- Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.
Оборона – противодействовать

- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями..

постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ</p> <p>2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	--	---	---

16-17 ЛЕТ И СТАРШЕ

БЛОК 1
АТАКА- ЗОНА 1

НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ

БЛОК 2

АТАКА- ЗОНА 2

НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

БЛОК 3

АТАКА- ЗОНА 3

НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ и ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ

БЛОК 4

ОБОРОНА- ЗОНА 1

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРГЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ

БЛОК 5

ОБОРОНА- ЗОНА 2

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

БЛОК 6

ОБОРОНА- ЗОНА 3

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ

**16-17
ЛЕТ И**

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Совершенствование технических навыков в игровых условиях.
- Развитие специальной координации.
- Совершенствование игры на определенной позиции.
- Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных

СТАРШЕ	взаимодействий в обороне и атаке.
	ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС): <ul style="list-style-type: none"> • Поддержание удовольствия от игры. • Обучение игре в команде. • Индивидуализация тренировочного процесса. • Углубленное изучение тактических действий в игре на определенной позиции. • Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплу). • Применение различных видов позиционных игр (3x2; 4x3; 5x4; 6x5; 8x6) и игр в малых группах (от 4x4 до 8x8). • Использование двухсторонних игр (от 8x8 до 11x11) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков. • Тренировка групповых тактических взаимодействий по линиям с тремя линиями в игровых упражнениях (от 8x8 до 11x11). • Использование матча 11x11 как игрового тренировочного упражнения для решения основной задачи.

**КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,
которыми должны овладеть игроки в течение годичного тренировочного цикла**

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙТСВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙТСВИЙ
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач	<p>Командные взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки):</p> <p>А) при розыгрыше стандартных положений;</p> <p>Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).</p> <p>Командные взаимодействия при завершении атак (зона атаки):</p> <p>А) при розыгрыше стандартных положений;</p> <p>Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).</p> <p>Командные взаимодействия при переходе из обороны в атаку:</p> <p>А) первая передача вперед – быстрая атака;</p> <p>Б) сохранение мяча – постепенное нападение.</p>	<p>Командные взаимодействия по противодействию началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки):</p> <p>А) при розыгрыше стандартных положений;</p> <p>Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).</p> <p>Командные взаимодействия по противодействию началу, развитию и завершению атак (зона обороны):</p> <p>А) при розыгрыше стандартных положений;</p> <p>Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).</p> <p>Командные взаимодействия при переходе из атаки в оборону:</p> <p>А) прессинг в зоне потери мяча;</p> <p>Б) переход в позиционную оборону.</p>

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

в течение тренировочного года

(автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

Физическая подготовка	Психологическая подготовка
<ul style="list-style-type: none"> • Максимально эффективное использование силовых способностей • Стартовая скорость (скоростно-силовые качества) • Специальная выносливость • Специальная ловкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Объем внимания • Распределение внимания • Точность оперативного мышления • Быстрота оперативного мышления

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	Главная задача (приоритет)	Дополнительные сопутствующие задачи		Примерный набор упражнений
	Тактическая	Техническая	Физическая	

	подготовка	подготовка	подготовка (приоритет-развитие)	
БЛОК 1 (тактика) начало и развитие атак в зоне обороны (зоне 1)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые и командные взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> -атаке по центру; -атаке по флангу; - смене направления атак; -переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 5 + вратарь x 4 Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 Игровое упражнение 6 + вратарь x 5 Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8 + вратарь x 7 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 2 (тактика) начало и развитие атак в средней зоне (зоне 2)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые и командные взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> -атаке по центру; -атаке по флангу; - смене направления атак; -переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 8x4 (4x4x4) Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря Игровое упражнение 9x7 + 2 вратаря Игровое упражнение 10x9 + 2 вратаря Игровое упражнение 10 + вратарь x 9 с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 3 (тактика) начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (зоне 3)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар Игра головой 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 5x4 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь Игровое упражнение 7x5 + вратарь Игровое упражнение 8x6 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10x9 + вратарь Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 4 (тактика) противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны (зоне 1)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; Групповые взаимодействия 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Игра головой 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 6 + вратарь x 5 Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 Игровое упражнение 7 + вратарь x 7 Игровое упражнение 9 + вратарь x 9

	при переходе из обороны в атаку			<ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 • Игра 10x10 + 2 вратаря
<p>БЛОК 5 (тактика) противодействие началу и развитию атак в средней зоне (зоне 2)</p>	<p>Групповые взаимодействия при противодействии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; • Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбор мяча • Перемещения без мяча • Удар • Ведение мяча • Передача мяча • Остановка мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Стартовая скорость • Дистанционная скорость • Специальная выносливость • Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря • Игровое упражнение 8x8 + 2 вратаря • Игровое упражнение 6x6 + вратарь • Игровое упражнение 10x9 + вратарь • Игровое упражнение 10x9 + вратарь с 3 продольными зонами • Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами • Игра 10x10 + 2 вратаря
<p>БЛОК 6 (тактика) противодействие началу и развитию атак в зоне атаки (зоне 3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые взаимодействия при противодействии: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; • Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбор мяча • Перемещения без мяча • Удар • Ведение мяча • Передача мяча • Остановка мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Стартовая скорость • Дистанционная скорость • Специальная выносливость • Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение 4x4 + вратарь • Игровое упражнение 6x6 + вратарь • Игровое упражнение 8x8 + вратарь • Игровое упражнение 8x8 + вратарь с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 9x9 + вратарь с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 10x10 + вратарь с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 10x10 + вратарь • Игра 10x10 + 2 вратаря

ПОДГОТОВКА

- Стартовая скорость
- Специальная ловкость
- Специальная выносливость
- Максимально эффективное использование силовых способностей

Стандартные положения

1. Удар от ворот
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга

Игровые ситуации

1. Начало и развитие атак по центру
2. Начало и развитие атак по флангу
3. Смена направления атак

ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- ведения мяча
- коротких, средних и длинных передач мяча
- остановки мяча
- перемещений без мяча при решении тактических задач

ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:

- атаке по центру
- атаке по флангу
- смене направления атак
- переходе из атаки в оборону

БЛОК 1

АТАКА — ЗОНА 1 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ



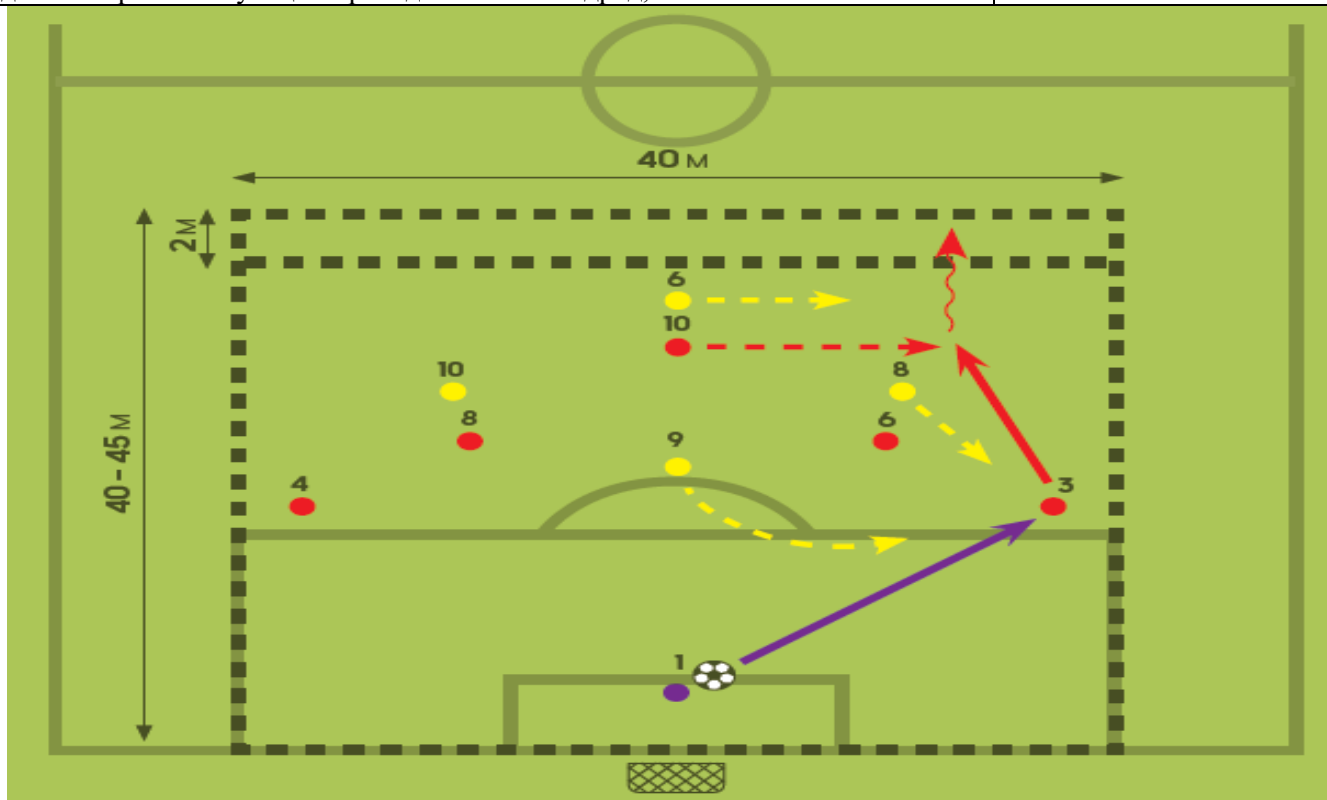
ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5+вратарь x 4, размер поля 40-45 x 40 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-3, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 опорных полузащитника (6,8), атакующий полузащитник (10).
- Схема обороняющихся: 3-1, опорный полузащитник (6), 2 атакующих полузащитника (8,10), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков – 2 «пятерки» атакующих и 2 «четверки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «четверка» обороняющихся.
- Каждая «пятерка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника.
 Оборона – противодействовать атаке по центру, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча..



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
45 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

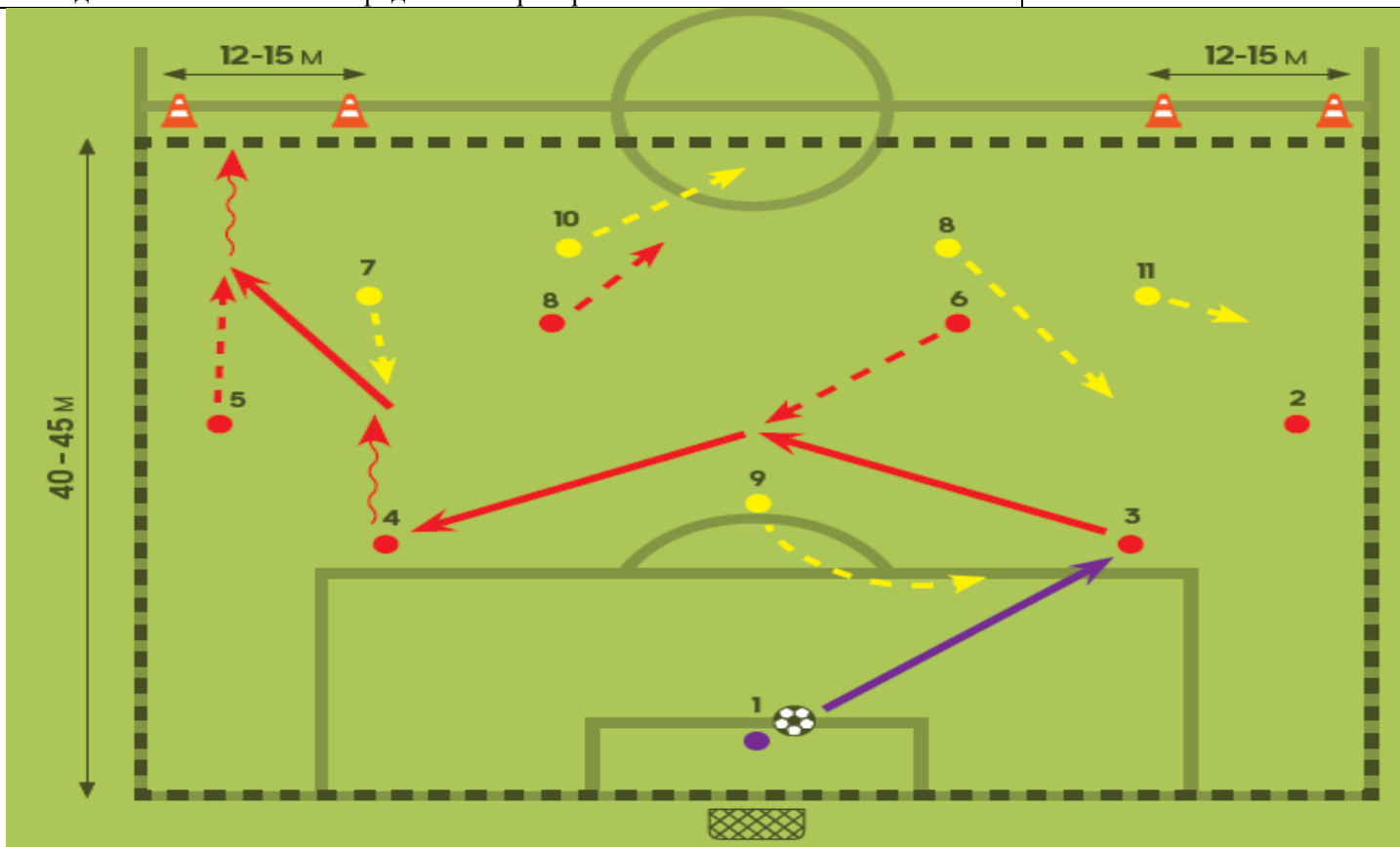
3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ × 5

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6+вратарь x 5, размер поля в длину - 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющихся – 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-2, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8).
- Схема обороняющихся: 2-3, два атакующих полузащитника (8, 10), 2 фланговых нападающих (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков – 10 атакующих и 8 обороняющихся.
- Последовательность замен определяется тренером.

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на фланге соперника.
 Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:

НЕ БОЛЬШЕ
45 секунд

ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления,

НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

НО НЕ МЕНЕЕ
2

Признаки полного
восстановления:
Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	--	--

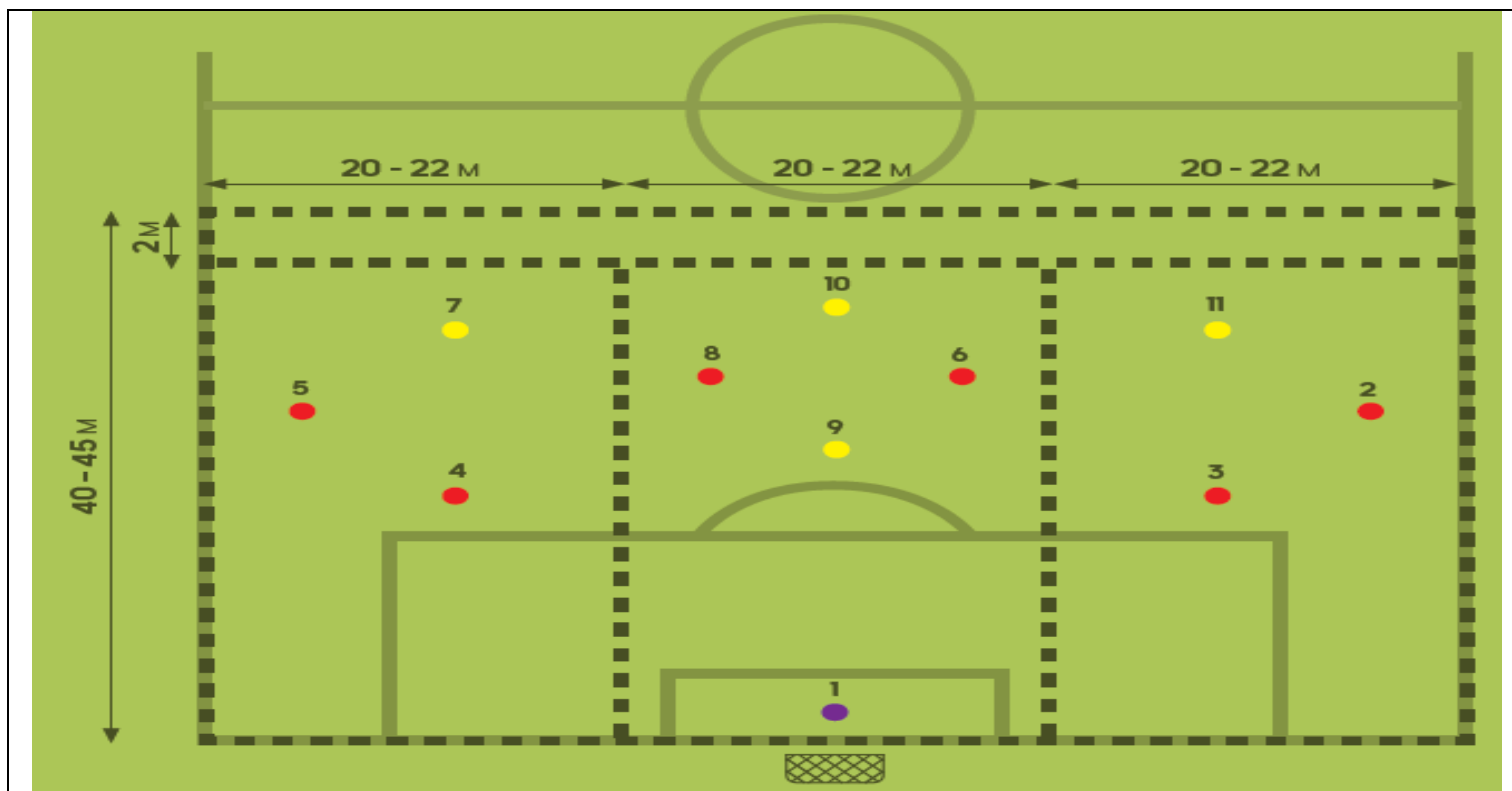
5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ × 4 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6+вратарь × 4, размер поля в длину - 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-2, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8).
- Схема обороняющихся: 3-1, 2 центральный атакующий полузащитник - инсайд (10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря. Атакующая команда действует в постепенном нападении.
- Атакующей команде не разрешается выполнять более 3 передач в одной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность которых определяется тренером.
- В ходе выполнения серии тренер производит замены игроков по позициям, учитывая уровень подготовленности футболистов.

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника, меняя направление атак из одной зоны в другую.
Оборона – противодействовать постепенному нападению соперника, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 45 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:</p> <p>до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс):</p> <p>НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	---	--	---

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 + ВРАТАРЬ × 7 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8+вратарь x 7, размер поля в длину - 45-50 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-2-1-1, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8), центральный атакующий полузащитник – инсайд (10), центральный нападающий (9).
- Схема обороняющихся: 1-2-3-1, центральный защитник (3), 2 опорных полузащитника (6,8), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный атакующий полузащитник – инсайд (10), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря. Атакующая команда действует в постепенном нападении.
- Атакующей команде не разрешается выполнять более 3 передач в одной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность которых определяется тренером.
- В ходе выполнения серии тренер производит замены игроков по позициям, учитывая уровень подготовленности футболистов.

ЗАДАЧИ:

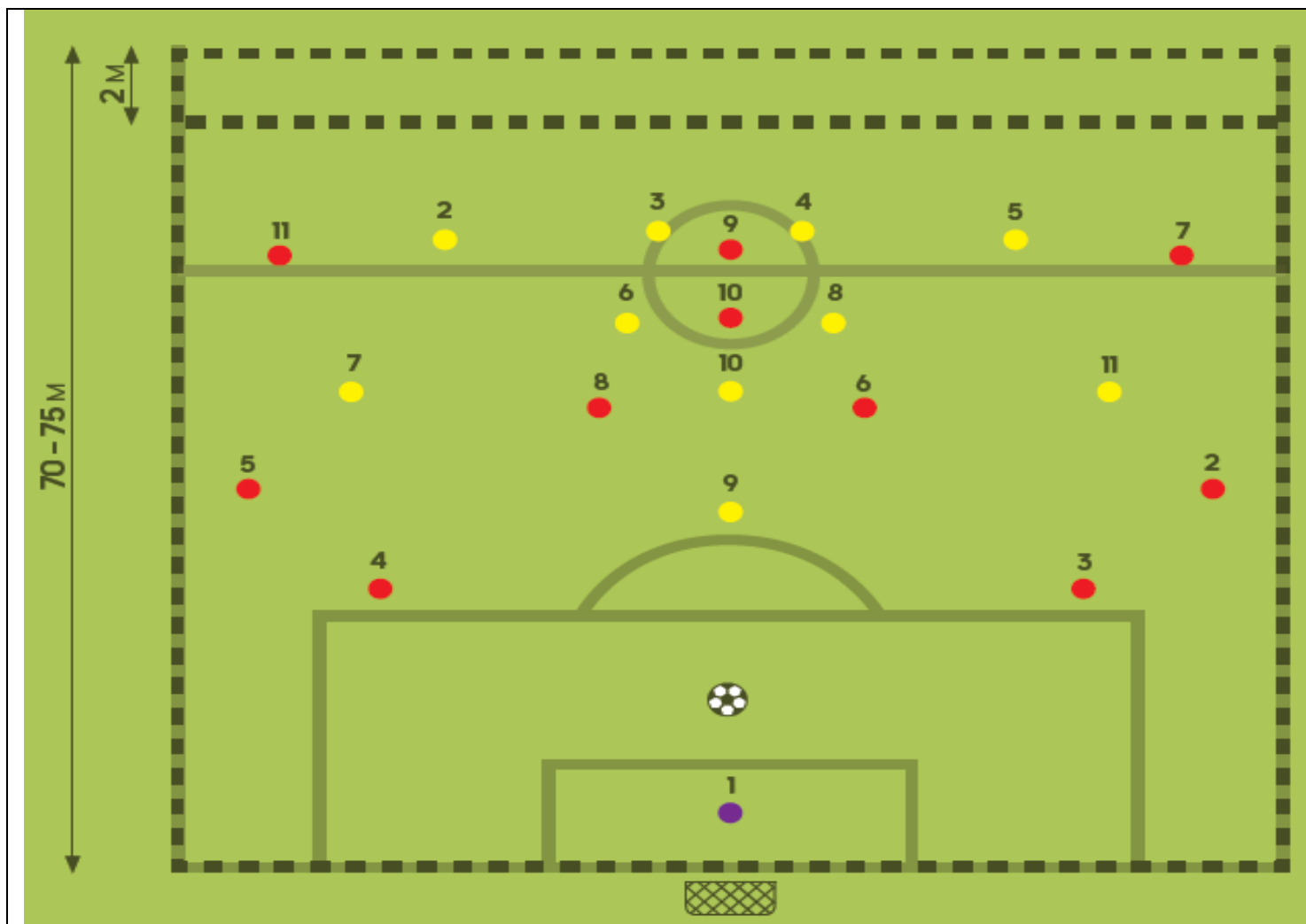
Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника, меняя направление атак из одной зоны в другую. Не выполнять более 3 передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению соперника, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча



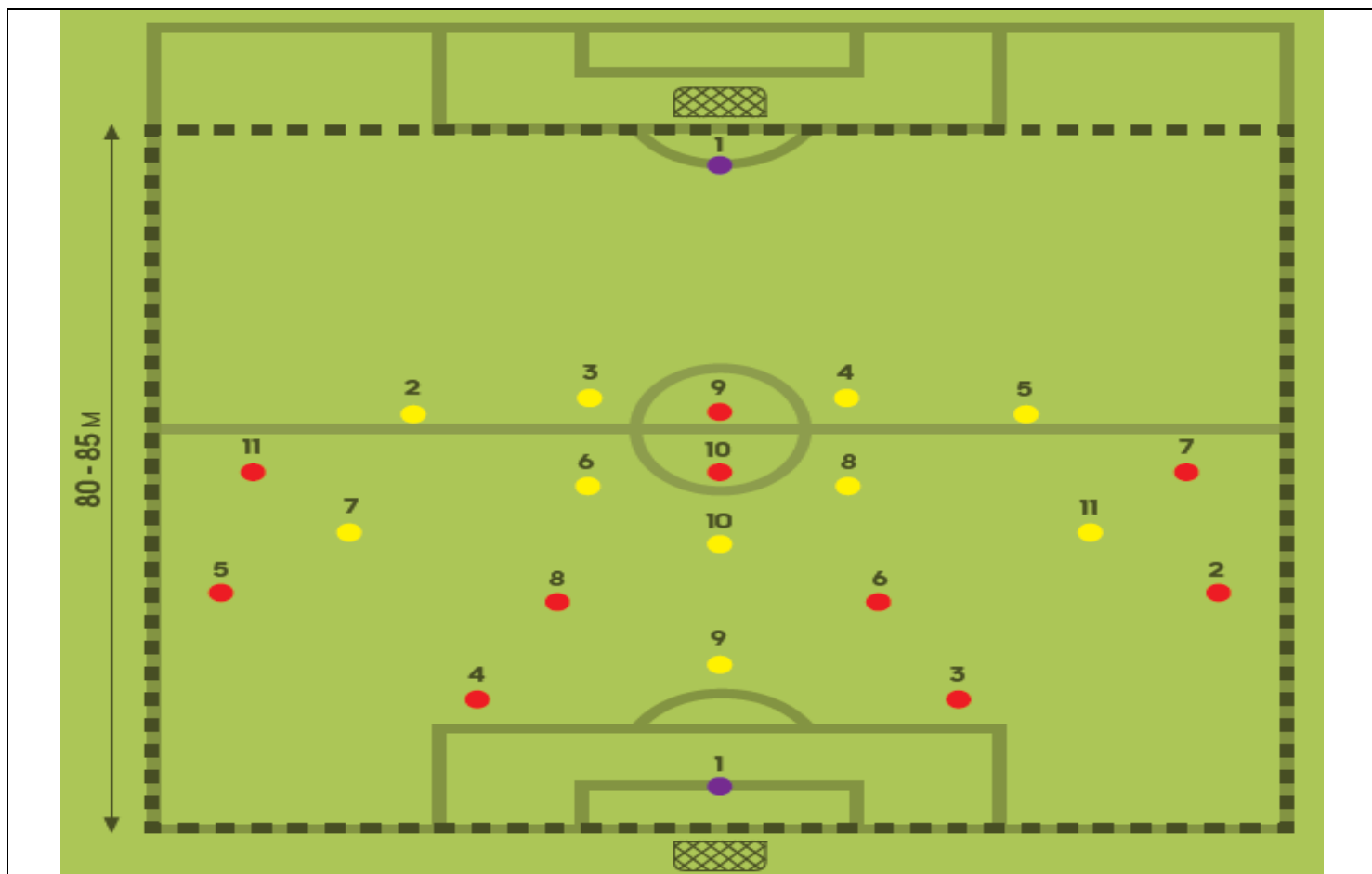
<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий. Большое количество ошибок при выполнении технических элементов. Резкое учащенное дыхание, одышка. УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	---

<p>7. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 + ВРАТАРЬ × 10</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площади. Схема атакующих: 1-4-3-3. Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1. Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды. Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером. После каждой серии команды меняются ролями. 	<p>ЗАДАЧИ:</p> <p>Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении. Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.</p>



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ</p> <p>2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	--	---	---

<p>8. ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ</p> <p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площади. Схема атакующих: 1-4-3-3. Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1. Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды. Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером. После каждой серии команды меняются ролями.. 		<p>ЗАДАЧИ:</p> <p>Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении. Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.</p>
--	--	---



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр (серий)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	--	--

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Стартовая скорость
- Специальная ловкость
- Специальная выносливость
- Максимально

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Совершенствование техники:
- ведения мяча
 - коротких, средних и длинных передач мяча

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Групповые взаимодействия при:
- атаке по центру
 - атаке по флангу
 - смене направления атак
 - переходе из атаки в оборону

эффективное
использование силовых
способностей

- остановки мяча
- перемещений без мяча
при решении
тактических задач

Стандартные положения

1. Удар от ворот
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга

Игровые ситуации

1. Начало и развитие атак по центру
2. Начало и развитие атак по флангу
3. Смена направления атак

БЛОК 2

АТАКА — ЗОНА 2 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ



ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 4 (4 × 4 × 4)	
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: <ul style="list-style-type: none">• Игра 8 × 4, размер поля 25-30 × 35-40 м. На расстоянии 2 м за лицевыми линиями атакующих – по 3 малых ворот шириной 2 м.• Схема атакующих: 4-4.• Схема обороняющихся: 4 в линию.• Атакующие выполняют проникающие передачи от одной «четверки» - другой	ЗАДАЧИ: <p>Атака – выполнять проникающие передачи от одной «четверки» игроков другой.</p> <p>Оборона – противодействовать проникающим передачам,</p>

«четверке». При потере мяча осуществляют переход из атаки в оборону, прессингуя соперников и противодействуя удару в малые ворота.

- Обороняющиеся перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход из обороны в атаку, атакуя малые ворота.
- После каждой игры меняется «четверка» обороняющихся.

забить гол в одни из 6 малых ворот после перехвата или отбора мяча.

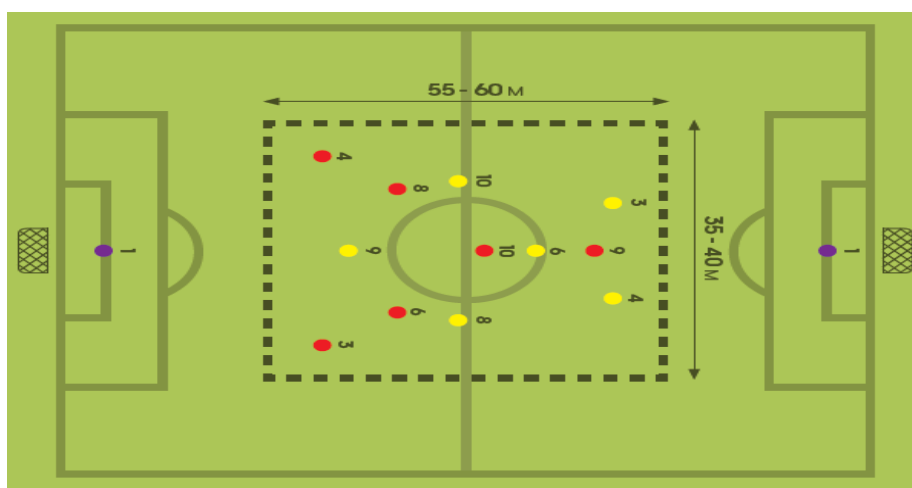


<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	---	---

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 6 + 2 ВРАТАРЯ

<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра 6х6 + 2 вратаря, размер поля 55-60 x 35-40 м. За лицевыми линиями команд – вратари в воротах. • Схема атакующих: 1-2-3-1, вратарь (1), два центральных защитника (3,4), два опорных полузащитника (6,8), атакующий полузащитник (10), центральный нападающий (9). • Схема обороняющихся: 1-2-3-1, вратарь (1), два центральных защитника (3,4), опорный полузащитник (6), два атакующих полузащитника (8,10), центральный 	<p>ЗАДАЧИ:</p> <p>Атака – пересечь с мячом лицевую линию соперника, реализовать выход 1 на 1 с вратарем. Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или</p>
--	---

<p>нападающий (9).</p> <ul style="list-style-type: none"> Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника. После пересечения лицевой линии соперника следует выход один на один с вратарём. Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника. Один из вариантов выполнения упражнения: 18 игроков, три «шестерки» поочередно сменяют друг друга. Порядок смен определяется тренером. 	<p>отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.</p>
--	---



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 2 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	---

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 9 × 7 + 2 ВРАТАРЯ

<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра 9 x 7 + 2 вратаря, размер поля в длину 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами. Схема атакующих: 1-4-2-3. Схема обороняющихся: 1-4-3. Атакующая команда все время начинает от вратаря и атакует соперника в 	<p>ЗАДАЧИ: Атака- провести атаку через одну из двух зон на флангах соперника и забить гол в ворота после фланговой передачи.</p>
---	---

<p>постепенном нападении. Используя численное преимущество на флангах проводит атакующие комбинации, проникая к воротам соперника через зоны, обозначенные конусами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, пресингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку на ворота соперников. • После каждой серии команды меняются местами. Порядок замен игроков определяется тренером. 	<p>Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.</p>
---	---



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 2 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	---

<p>4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 9 + 2 ВРАТАРЯ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра 10 x 8 + 2 вратаря, размер поля в длину 80-85 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами. • Схема атакующих: 1-4-3-3. • Схема обороняющихся: 1-4-4-1. 	<p>ЗАДАЧИ: Атака – провести атаку через одну из двух зон на флангах соперника и забить гол в ворота после</p>

<ul style="list-style-type: none"> Атакующая команда все время начинает от вратаря и атакует соперника в постепенном нападении. Используя численное преимущество, проводит атакующие комбинации, проникая к воротам соперника через зоны, обозначенные конусами. Обороняющиеся перемещаются в соответствии с принципами зонной обороны, пресингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход, проводя быструю атаку на ворота соперников. После каждой серии команды меняются местами. Порядок замен игроков определяется тренером. 	<p>фланговой передачи. Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.</p>
---	--



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	--	---	---

<p>5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 + ВРАТАРЬ × 9 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: • Игра 10 + вратарь × 9, размер поля в длину - 70-75 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. Лицевая линия атакующей команды – на линии штрафной площади.</p>	<p>ЗАДАЧИ: Атака – завести мяч за лицевую линию соперника. Не выполнять более трёх</p>

- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-4-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

передач в одной зоне.
 Оборона –
 противодействовать
 постепенному нападению,
 забить мяч в ворота после
 перехвата или отбора мяча
 в быстрой атаке.

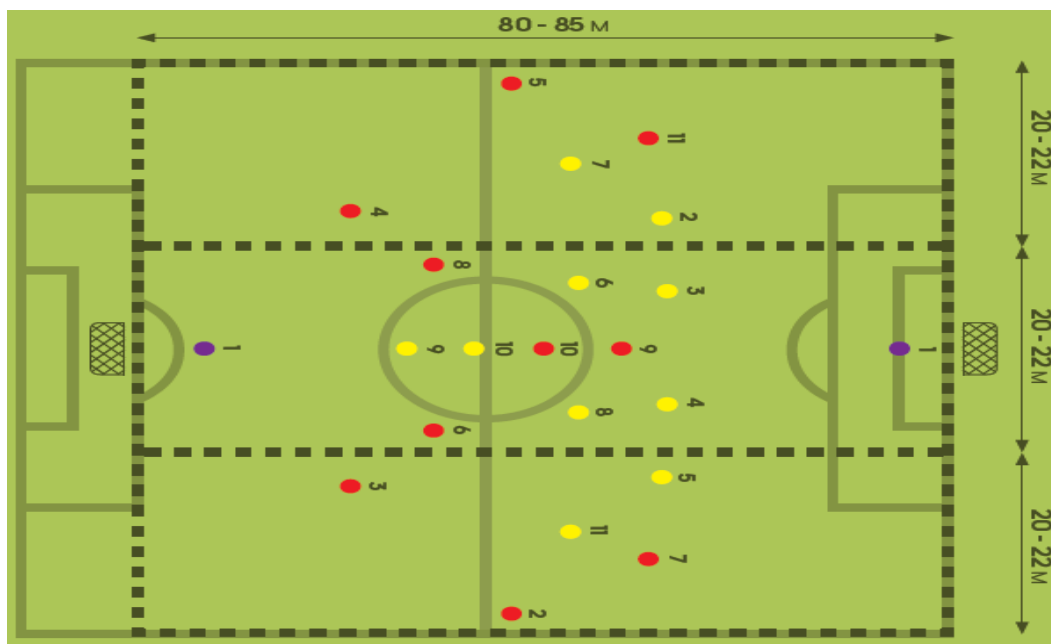


<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр (серий)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	--	---	--

<p>6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: • Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. Лицевая линия атакующей команды – на линии штрафной площади.</p>	<p>ЗАДАЧИ: Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.</p>

- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.

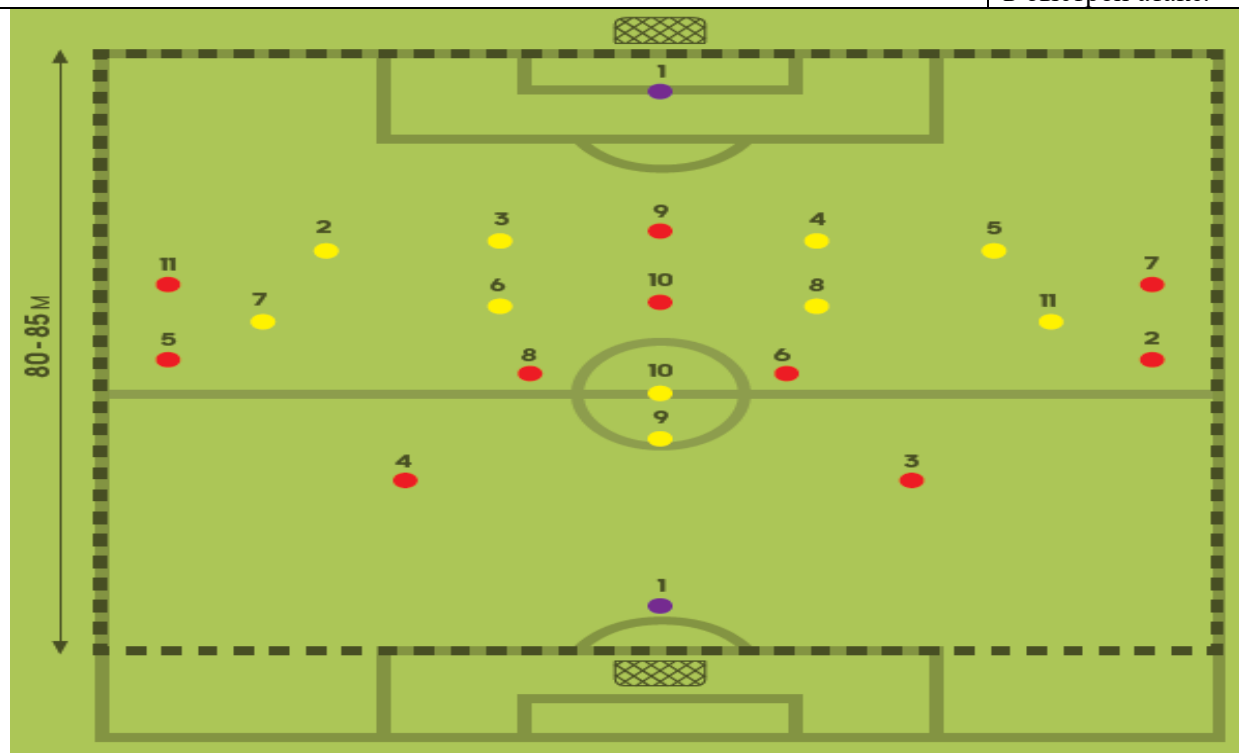


<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр (серий)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	--	--

<p>7. ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ: • Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м.</p>	<p>ЗАДАЧИ: Атака – забить мяч в</p>

- Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями..

ворота в постепенном нападении.
 Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр (серий)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	--	---	--

ФИЗИЧЕСКАЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ

ТАКТИЧЕСКАЯ

ПОДГОТОВКА

- Стартовая скорость
- Специальная ловкость
- Специальная выносливость
- Максимально эффективное использование силовых способностей

Стандартные положения

1. Угловой удар
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга
5. 11-метровый штрафной удар

Игровые ситуации

1. Начало, развитие и завершение атак по центру
2. Начало, развитие и завершение атак по флангу
3. Смена направления атак

ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- ведения мяча
- коротких, средних и длинных передач мяча
- остановки мяча
- ударов по мячу ногой
- игры головой
- перемещений без мяча при решении тактических задач

ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:

- атаке по центру
- атаке по флангу
- смене направления атак
- переходе из атаки в оборону

БЛОК 3

АТАКА — ЗОНА 3
НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И
ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК
В ЗОНЕ АТАКИ



ПРИМЕР УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 × 4 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

ЗАДАЧА:

- Игра 5х4 + вратарь. Размер поля 35-40 х 35-40 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
 - Схема атакующих: 2-3.
 - Схема обороняющихся: 1-4.
 - Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника.
 - Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
 - При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2 «четверки» обороняющихся и 2 «пятерки» атакующих.
- Обороняющиеся «четверки» меняются после каждой атаки, атакующие «пятерки» – после двух атак.

Атака – забить гол в ворота соперника.
 Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
45 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

Признаки полного
восстановления:
Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 5 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6x5 + вратарь. Размер поля 40-45 x 35-40 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника.
 Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	--

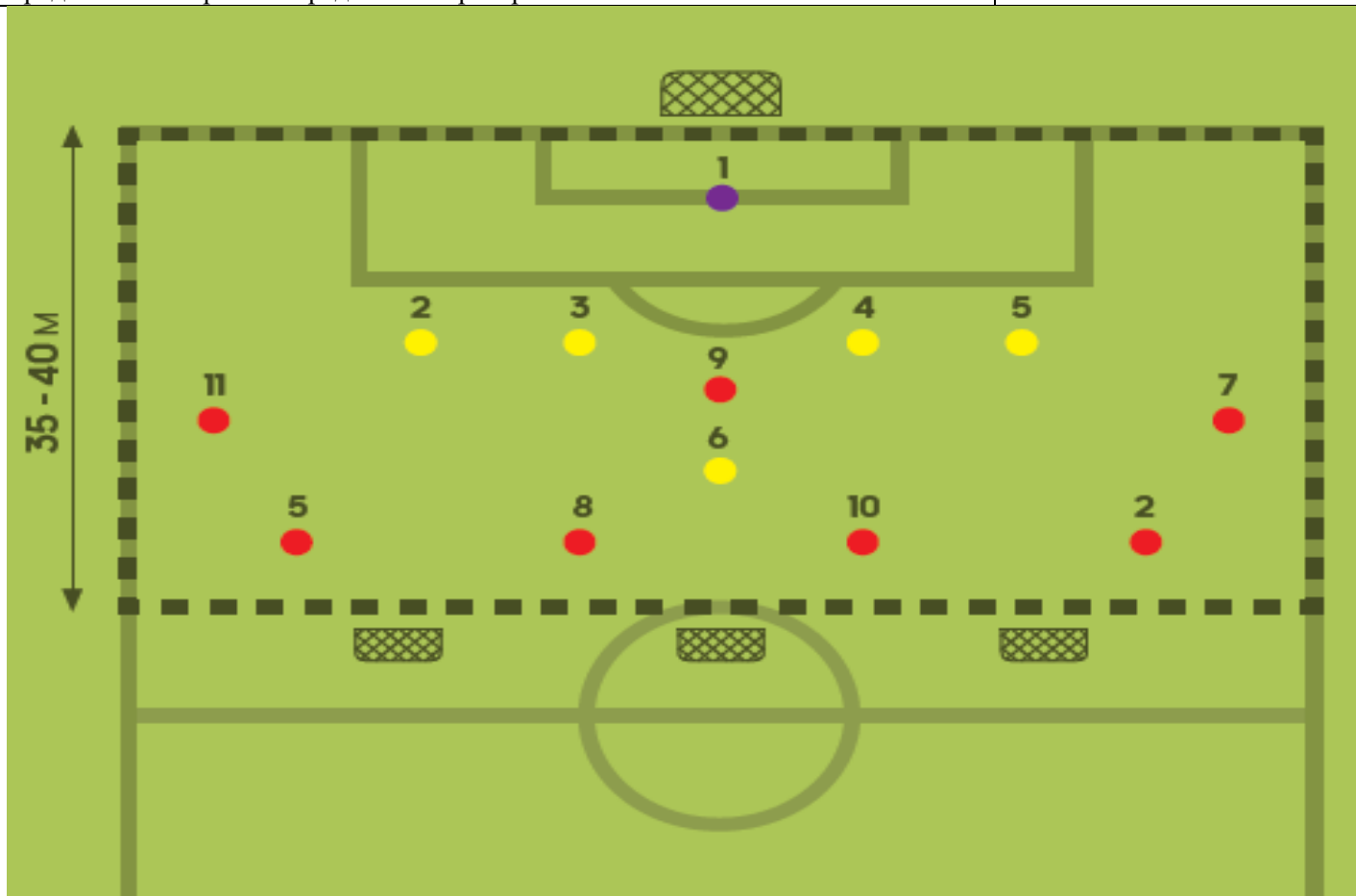
3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7 × 5 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 7x5 + вратарь. Размер поля в длину 35-40 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-2-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.

ЗАДАЧА:

Атака – забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
 Оборона – противодействовать атаке по флангу, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника..



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
45 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

Признаки полного
восстановления:
Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 6 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8x6 + вратарь. Размер поля в длину 40-45 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота соперника после передачи с фланга.
 Оборона – противодействовать атаке по флангу, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
 НО НЕ БОЛЬШЕ
60 секунд

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера,
 НО НЕ МЕНЕЕ
2 игр

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления,
 НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий
 Большое количество ошибок при выполнении технических элементов
 Резкое учащенное дыхание, одышка
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания.
 ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин
 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 5 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:**

- Игра 6х5 + вратарь. Размер поля в длину 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2 «пятёрки» обороняющихся и 2 «пятёрки» атакующих. Обороняющиеся «пятёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «пятёрки» – после двух атак.

ЗАДАЧА:

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне. Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:</p> <p>до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	---	--	--

<p>6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 6 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра 8x6 + вратарь. Размер поля в длину 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м. Схема атакующих: 2-3-3. Схема обороняющихся: 1-4-2. Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне. Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника. В упражнении принимает участи 14 игроков и вратарь. Остальные игроки и вратарь (вратари) выходят на замены в составе атакующей или обороняющейся команды (в зависимости от своего амплуа) после каждой серии упражнения в порядке, определяемом тренером. 	<p>ЗАДАЧИ:</p> <p>Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.</p> <p>Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.</p>



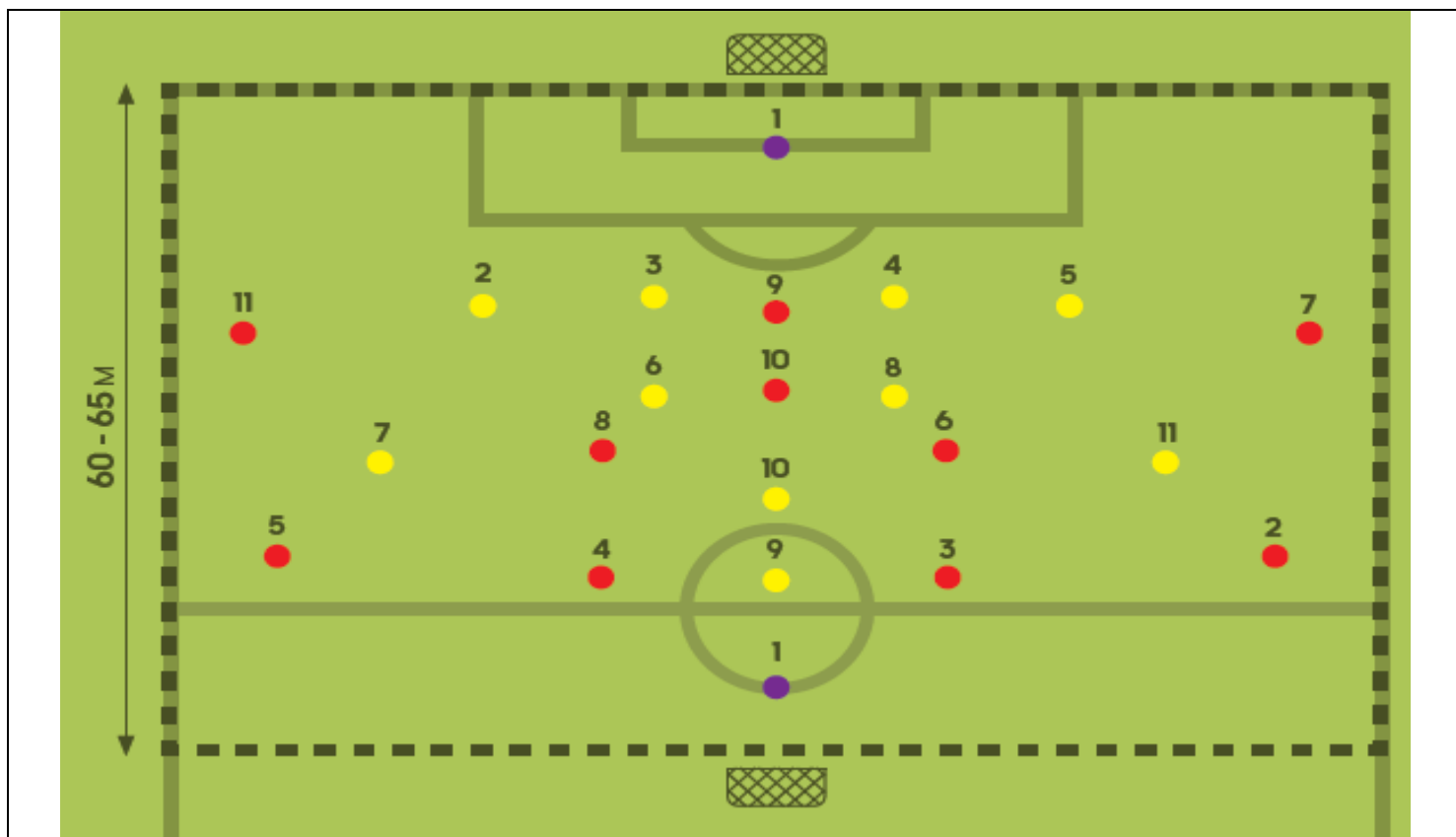
<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий. Большое количество ошибок при выполнении технических элементов. Резкое учащенное дыхание, одышка. УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	---

<p>7. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 9 + ВРАТАРЬ</p> <p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра 10x8 + вратарь. Размер поля в длину 50-55 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м. Схема атакующих: 4-3-3. Схема обороняющихся: 1-4-4-1. Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника. В упражнении принимает участи 18 игроков и вратарь. Остальные игроки и вратарь (вратари) выходят на замены в составе атакующей или обороняющейся команды (в зависимости от своего амплуа) после каждой серии упражнения в порядке, определяемом тренером. 		<p>ЗАДАЧИ:</p> <p>Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении. Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.</p>
--	--	---



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>60 секунд</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера,</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ</p> <p>2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий</p> <p>Большое количество ошибок при выполнении технических элементов</p> <p>Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания.</p> <p>ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	--	---	--

<p>8. ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площади. Схема атакующих: 1-4-3-3. Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1. Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды. Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером. После каждой серии команды меняются ролями.. 	<p>ЗАДАЧИ:</p> <p>Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.</p> <p>Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.</p>



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ</p> <p>2 игр (серий)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	--	---	---

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- отбора мяча
- перемещений без

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:

- атаке соперника по центру
- атаке соперника по флангу
- смене направления атак соперника

Максимально эффективное использование силовых способностей

мяча

- коротких, средних и длинных передач мяча
- ведения мяча
- ударов по мячу ногой
- игры головой

при решении тактических задач

Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку

Стандартные положения

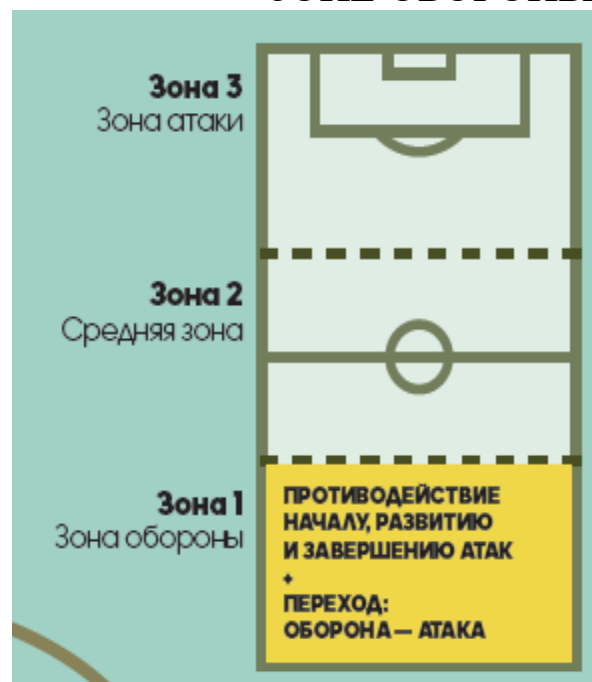
1. Угловой удар
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга
5. 11-метровый штрафной удар

Игровые ситуации

1. Противодействие началу, развитию и завершению атак по центру
2. Противодействие началу, развитию и завершению атак по флангу
3. Противодействие смене направления атак соперника

БЛОК 4

ОБОРОНА — ЗОНА 1
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ и
ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В
ЗОНЕ ОБОРОНЫ



ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

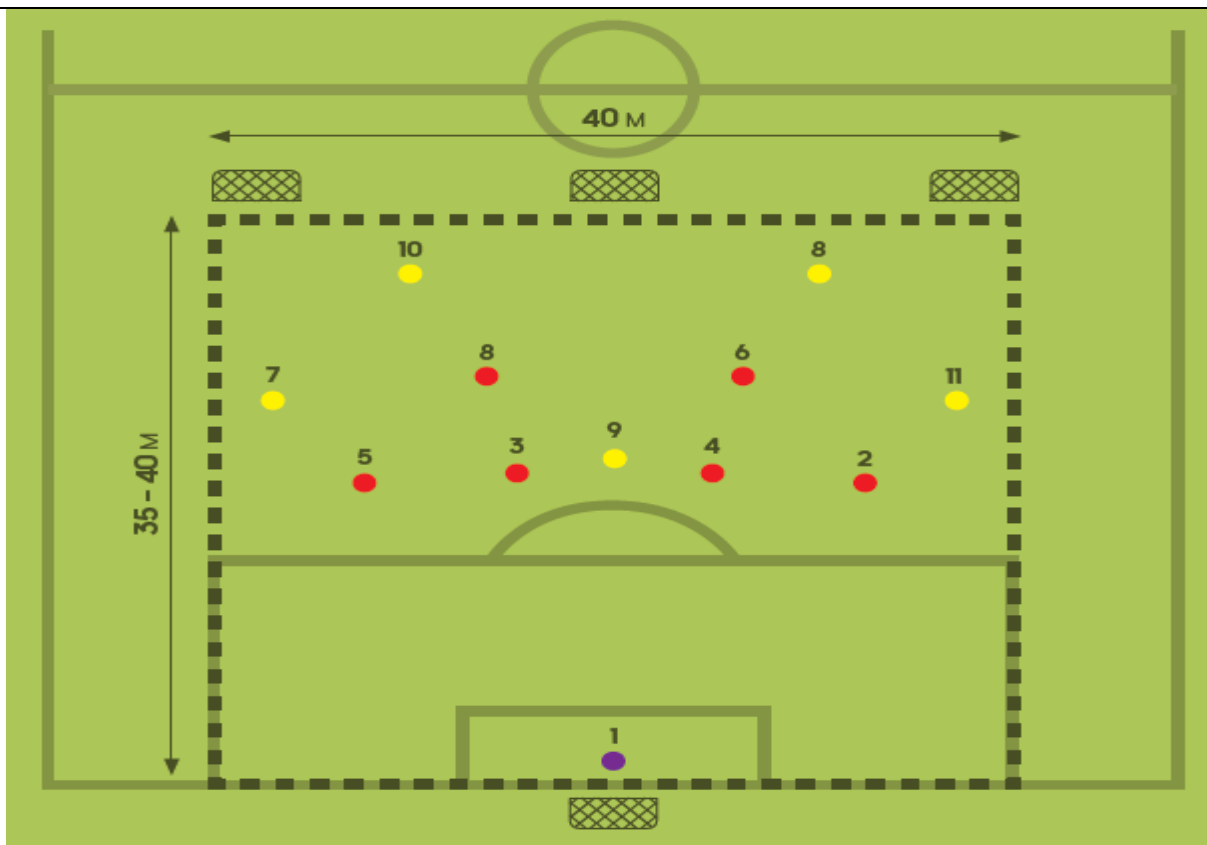
1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ × 5

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6+вратарь × 5, размер поля 35-40 × 40 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляет переход в быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот.
- Порядок замен игроков определяется тренером..

ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота.
Оборона – противодействовать атаке по центру и забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 45 секунд</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	--	---	---

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7 + ВРАТАРЬ × 6

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 7+вратарь × 6, размер поля 40-45 × 40 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-1.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляет переход в быструю атаку ударом в одни из

ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота.
Оборона – противодействовать атаке по центру и забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.

483

трех малых ворот.

• Порядок замен игроков определяется тренером.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 45 секунд</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	---	---

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 + ВРАТАРЬ × 8

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6+вратарь x 6, размер поля 45-50 x 40 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 2-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-1-1.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате

ЗАДАЧИ:

- Атака – забить гол в ворота.
- Оборона – противодействовать атаке по центру и забить мяч в одни из

или отборе мяча осуществляет переход в быструю атаку ударом в одни из трёх малых ворот.

- Порядок замен игроков определяется тренером.

трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	--	---	---

4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7 + ВРАТАРЬ × 7

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 7+вратарь x 7, размер поля в длину - 40-45 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-3-1.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота после атаки по флангу.
Оборона – противодействовать постепенному нападению,

- Схема обороняющихся: 1-4-3.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляет переход в быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот.
- Порядок замен игроков определяется тренером.

забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	---

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 9 + ВРАТАРЬ × 9

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

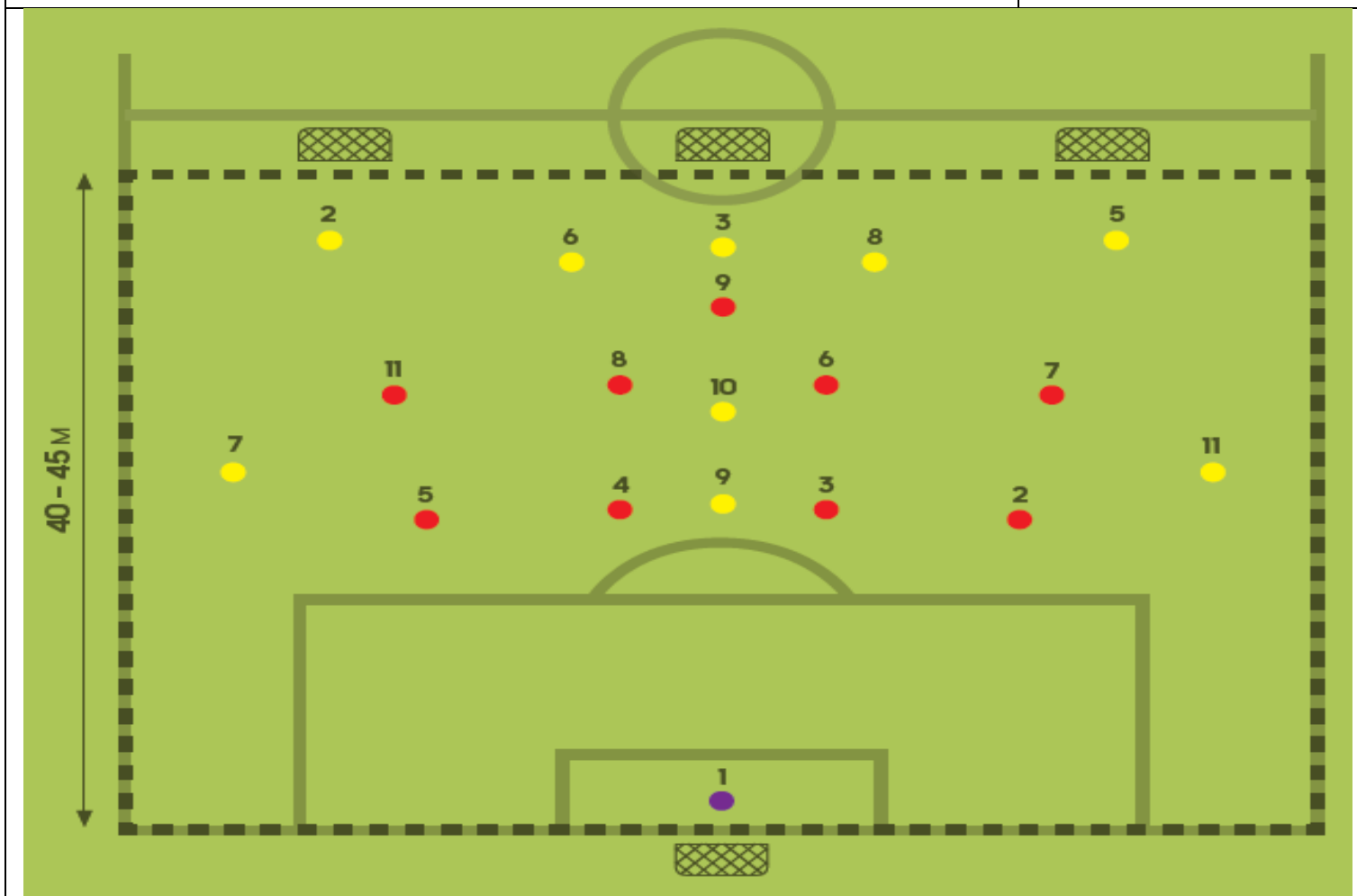
- Игра 9+вратарь x 9, размер поля в длину - 40-45 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.

ЗАДАЧИ:

- Атака – забить гол в ворота после атаки по флангу.
- Оборона –

- Схема атакующих: 3-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-4-1.
- Каждая атака начинается от лицевой линии атакующих.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляет переход в быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот.
- Порядок замен игроков определяется тренером.

противодействовать постепенному нападению, забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>60 секунд</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ</p> <p>2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ</p> <p>3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка</p> <p>УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	---	--	--	---

6. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ × 6 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6+вратарь x 6, размер поля в длину - 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота в постепенном нападении.

- Схема атакующих: 3-3.
 - Схема обороняющихся: 1-4-2.
 - Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
 - Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
 - Каждая «шестёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.
 - В упражнении может участвовать 3 «шестёрки», поочерёдно меняющие друг друга.
- Порядок смен определяется тренером.

Не выполнять более трёх передач в одной зоне.
 Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	--	--	---

7. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 + ВРАТАРЬ × 8 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8+вратарь x 8, 1/2 поля. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой

ЗАДАЧИ:

Атака – забить гол в ворота

линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.

- Схема атакующих: 2-3-3.

- Схема обороняющихся: 1-4-4.

- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.

- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.

- В упражнении участвуют 16 игроков и вратарь.

- Оставшиеся игроки и вратарь (вратари) выходят на замену после каждой серии.

Порядок замен определяется тренером.

в постепенном нападении.

Не выполнять более трёх передач в одной зоне.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 2 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	---

8. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 + ВРАТАРЬ × 10 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

ЗАДАЧИ:

- Игра 10+вратарь x 10, 1/2 поля. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии атакующих – трое малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в одни из трех малых ворот на лицевой линии соперника.
- В упражнении участвуют 16 игроков и вратарь.
- Оставшиеся игроки и вратарь (вратари) выходят на замену после каждой серии. Порядок замен определяется тренером.

Атака – забить гол в ворота в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.
 Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в одни из трёх малых ворот после перехвата или отбора мяча.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 2 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	--

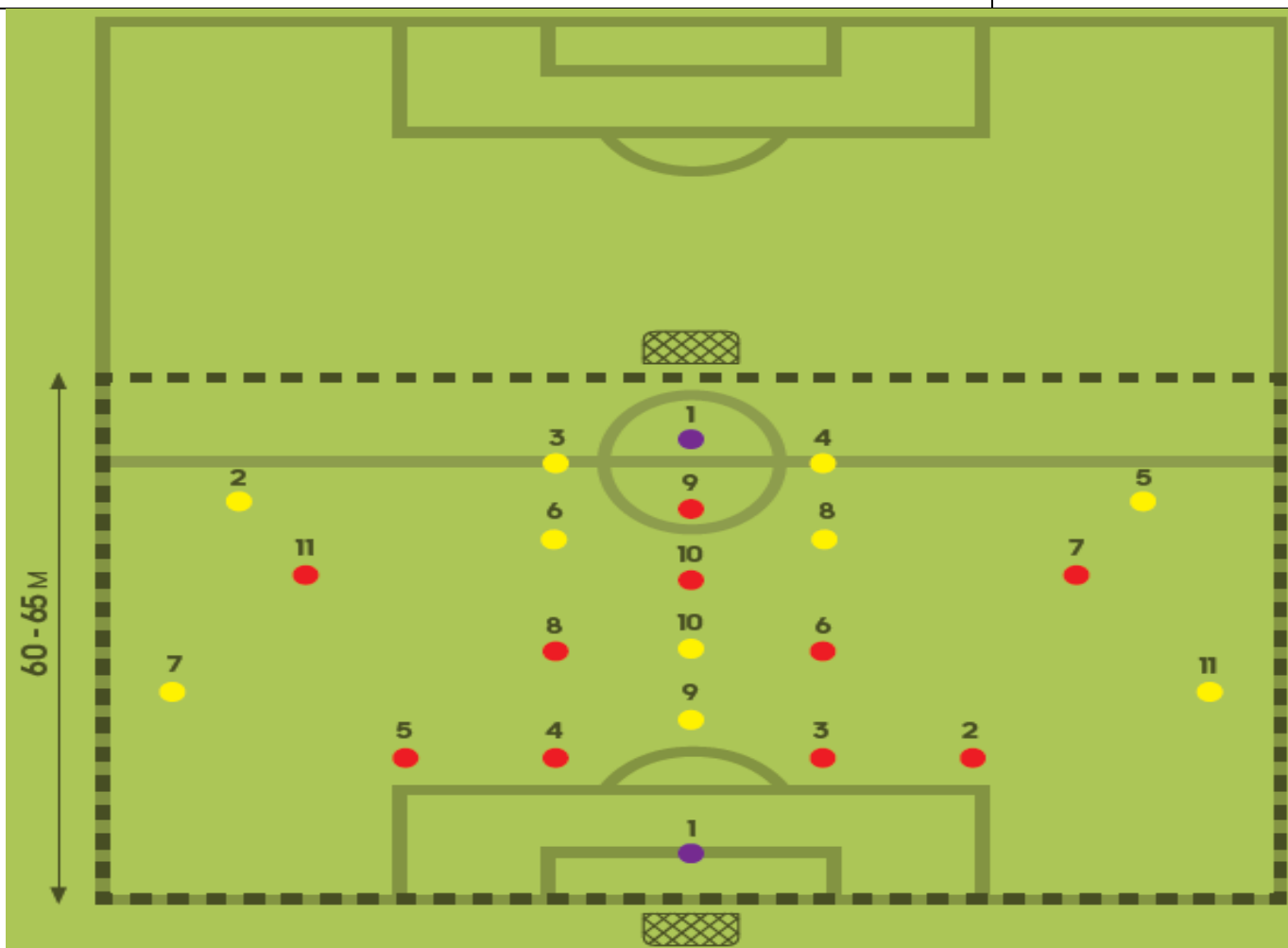
9. ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

ЗАДАЧИ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря. Размер поля в длину 60-65 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.
- Обороняющаяся команда располагается на своей половине поля, где прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- После окончания каждой серии (каждой игры) команды меняются ролями.

Атака – забить гол в ворота соперника в постепенном нападении.
 Оборона – противодействовать постепенному нападению, перехватить или отобрать мяч, забить гол в быстрой атаке.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр (серий)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	--	--

ФИЗИЧЕСКАЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ

ТАКТИЧЕСКАЯ

ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
Специальная ловкость
Специальная выносливость
Максимально эффективное использование силовых способностей

Стандартные положения

1. Удар от ворот соперника
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
3. Штрафной и свободный удары по центру
4. Штрафной и свободный удары с фланга

Игровые ситуации

1. Противодействие началу и развитию атак по центру
2. Противодействие началу и развитию атак по флангу
3. Противодействие смене направления атак соперника

ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- отбора мяча,
- перемещений без мяча
- коротких, средних и длинных передач мяча
- ведения мяча
- ударов по мячу ногой при решении тактических задач

ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:

- атаке соперника по центру;
- атаке соперника по флангу;
- смене направления атак соперника

Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку

БЛОК 5

ОБОРОНА — ЗОНА 2
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ
АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ



ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6х6 + 2 вратаря, размер поля 50-55 x 35-40 м. За лицевыми линиями команд – вратари в воротах.
- Схема атакующих: 1-2-3-1.
- Схема обороняющихся: 1-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника. После пересечения лицевой линии соперника следует выход один на один с вратарём.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.

ЗАДАЧА:

Атака – пересечь с мячом лицевую линию соперника, реализовать выход 1 на 1 с вратарем.
 Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
60 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**
Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 8 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8х8 + 2 вратаря, размер поля 50-55 х 40-45 м. За лицевыми линиями команд – вратари в воротах.
- Схема атакующих: 1-2-2-3-1.
- Схема обороняющихся: 1-2-4-1-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью пересечь лицевую линию соперника. После пересечения лицевой линии соперника следует выход один на один с вратарём.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.

ЗАДАЧА:

Атака – пересечь с мячом лицевую линию соперника, реализовать выход 1 на 1 с вратарем.
 Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
2 минут**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 6 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6 х 6 + вратарь, размер поля в длину 35-40 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-2.
- Схема обороняющихся: 2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника. Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ: До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ: в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления: Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс): НИЖЕ 120 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	--	--

4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 9 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10 x 9 + вратарь, размер поля в длину 50-55 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-4-1.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью завести мяч в одну из двух зон на фланге соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника. Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
2 минут**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,
**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**
Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

5. ИГРА 10 × 9 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x9 + вратарь, размер поля в длину - 70-75 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-2-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.
Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.

- После каждой серии команды меняются ролями.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
4 минут**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ МЕНЕЕ
2 ИГР (серий)**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**
Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

6. ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 70-75 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. Лицевые линии команд – на линиях штрафных площадей.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- При владении мячом разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.

ЗАДАЧА:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.
Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.

- После каждой серии команды меняются ролями.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
4 минут**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ МЕНЕЕ
2 ИГР (серий)**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

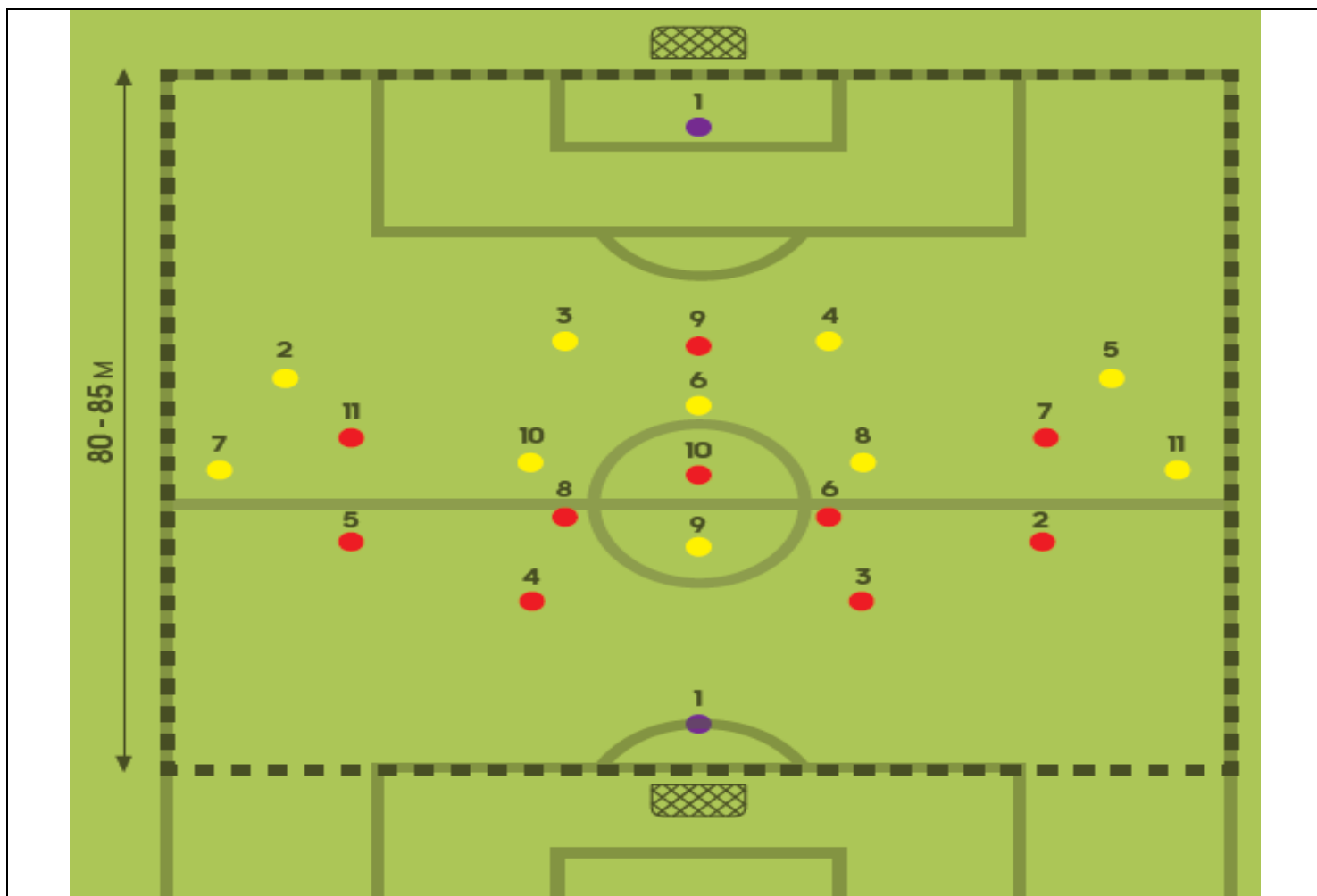
7. ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м.
- Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.
Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр (серий)</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий. Большое количество ошибок при выполнении технических элементов. Резкое учащенное дыхание, одышка. УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин. Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	---

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовая скорость
 Специальная ловкость
 Специальная выносливость
 Максимально эффективное использование

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники:

- отбора мяча,
- перемещений без мяча,

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Групповые взаимодействия при:

- атаке соперника по центру;
- атаке соперника по флангу;
- смене направления атак соперника

силовых способностей

- коротких, средних и длинных передач мяча,
- ведения мяча,
- ударов по мячу ногой при решении тактических задач

Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку

Стандартные положения

- 1 Удар от ворот соперника
- 2 Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- 3 Штрафной и свободный удары по центру
- 4 Штрафной и свободный удары с фланга

Игровые ситуации

- 1 Противодействие началу и развитию атак по центру
- 2 Противодействие началу и развитию атак по флангу
- 3 Противодействие смене направления атак соперника

БЛОК 6

ОБОРОНА — ЗОНА 3 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ В ЗОНЕ АТАКИ



ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 X 4 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4x4 + вратарь. Размер поля 35-40 x 40-45 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-2.
- Схема обороняющихся: 3-1.

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника.
Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.

- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- При выполнении упражнения в одни ворота в нём участвуют 2-3 «четвёрки» обороняющихся и 2-3 «четвёрки» атакующих. Обороняющиеся «четвёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «четвёрки» – после двух атак.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 30 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:</p> <p>до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс):</p> <p>НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	--

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 6 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6x6 + вратарь. Размер поля 45-50 x 40 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-3-1.
- Схема обороняющихся: 2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника.
 Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в

лицевой линии соперника.

- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Порядок замен игроков определяется тренером.

ворота в быстрой атаке.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
45 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**
Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

3. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 × 6 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6x6 + вратарь. Размер поля в длину - 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.

ЗАДАЧА:

Атака- завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника. Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в

- Схема атакующих: 1-4-2.
- Схема обороняющихся: 3-3.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Обороняющиеся «шестёрки» меняются после каждой атаки, атакующие «шестёрки» – после двух атак.

ворота в быстрой атаке.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
45 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**
Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

4. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 8 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 8x8 + вратарь. Размер поля в длину - 45-50 м. На флангах лицевой линии обороняющейся команды – по 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-4.

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.
Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить

- Схема обороняющихся: 2-2-3-1.
 - Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в одну из двух зон на флангах соперника.
 - Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
 - В упражнении участвуют 16 игроков и вратарь.
 - Оставшиеся игроки и вратарь (вратари) выходят на замену после каждой серии.
- Порядок замен определяется тренером.

или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.



**ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ
В СЕРИИ:**

**НЕ БОЛЬШЕ
60 секунд**

**ВРЕМЯ
ОТДЫХА МЕЖДУ
СЕРИЯМИ:**

до полного
восстановления,

**НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОДНОЙ СЕРИИ
УПРАЖНЕНИЯ:**

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

**КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ
УПРАЖНЕНИЯ:**
в зависимости от уровня
подготовленности игроков

**НО НЕ МЕНЕЕ
2**

**Признаки полного
восстановления:**

Футболист начинает
играть с мячом, а не стоит
на месте или ходит без
мяча ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120

Измерить пульс можно
пальпаторно (на ощупь) в
области сердца или
запястья

5. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8 × 8 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

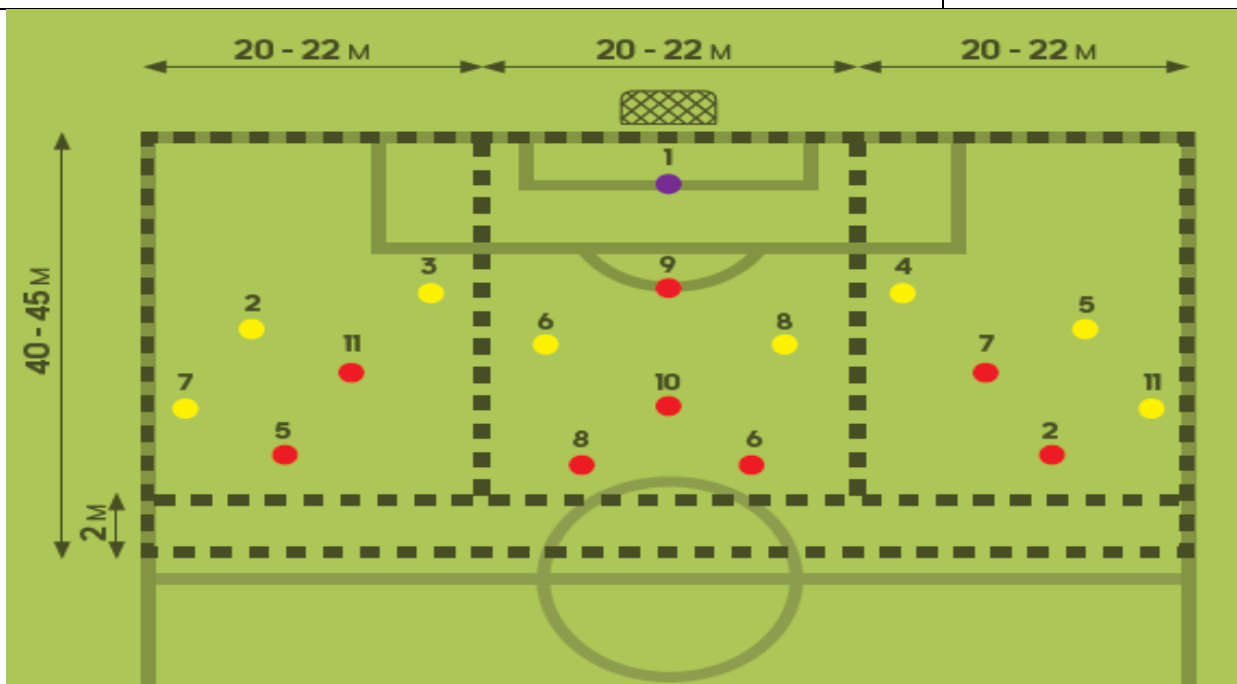
- Игра 8x8 + вратарь. Размер поля в длину - 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной

ЗАДАЧА:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника. Не выполнять более трёх передач в

- 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-4.
 - Схема обороняющихся: 2-2-3-1.
 - Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой линии соперника. При владении мячом атакующим разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
 - Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом на ворота соперника.
 - Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
 - В упражнении участвуют 16 игроков и вратарь.
 - Оставшиеся игроки и вратарь (вратари) выходят на замену после каждой серии.
- Порядок замен определяется тренером.

одной зоне.
 Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:</p> <p>до полного восстановления,</p> <p>НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>До появления первых признаков утомления у игроков.</p> <p>КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <p>в зависимости от уровня подготовленности игроков</p> <p>НО НЕ МЕНЕЕ 2</p>	<p>Признаки полного восстановления:</p> <p>Футболист начинает играть с мячом, а не стоит на месте или ходит без мяча ЧСС (пульс):</p> <p>НИЖЕ 120</p> <p>Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
---	--	--	--

<p>6. ИГРА 9 × 9 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ</p>	
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра 9x9 + вратарь. Размер поля в длину – 50-55 м. Три продольных зоны шириной 	<p>ЗАДАЧИ:</p> <p>Атака – завести мяч в зону на лицевой линии</p>

по 20-22 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.

- Схема атакующих: 1-4-2-3.
 - Схема обороняющихся: 3-2-3-1.
 - Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой линии соперника. При владении мячом атакующим разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
 - Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
 - В упражнении участвуют 18 игроков и вратарь.
 - Оставшиеся игроки и вратарь (вратари) выходят на замену после каждой серии.
- Порядок замен определяется тренером.

соперника. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.
Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, забить гол в ворота в быстрой атаке.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 60 секунд</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
<p>7. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 10 + ВРАТАРЬ С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ</p>				
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:</p>			<p>ЗАДАЧИ: Атака – завести мяч в зону</p>	

- Игра 10x10 + вратарь, размер поля в длину - 60-65 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой соперника. При владении мячом атакующим разрешается делать не более трёх передач в одной продольной зоне.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

на лицевой соперника. Не выполнять более трёх передач в одной зоне. Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



<p>ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ: до забитого гола или выхода мяча за пределы поля, НО НЕ БОЛЬШЕ 4 минут</p>	<p>ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ: на усмотрение тренера, НО НЕ МЕНЕЕ 2 игр</p>	<p>ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ: до полного восстановления, НО НЕ БОЛЬШЕ 3 минут</p>	<p>ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ: Значительное снижение скорости и интенсивности действий Большое количество ошибок при выполнении технических элементов Резкое учащенное дыхание, одышка УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ</p>	<p>ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: Восстановление дыхания. ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья</p>
--	--	---	---	---

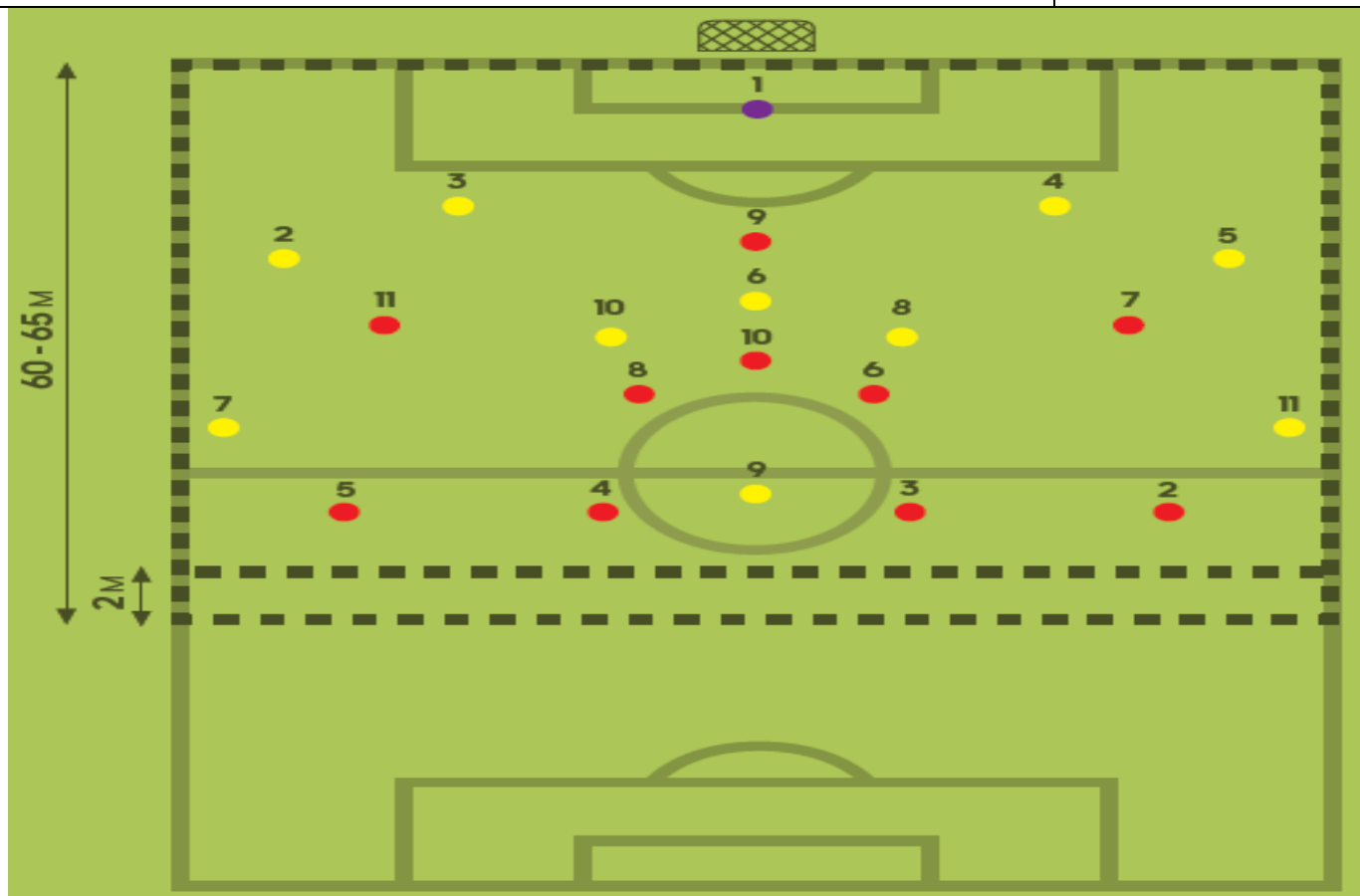
8. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 × 10 + ВРАТАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

ЗАДАЧИ:

- Игра 10x10 + вратарь, размер поля в длину - 60-65 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Атакующая команда все время начинает от вратаря с целью завести мяч в зону на лицевой соперника.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку на ворота соперника.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

Атака – завести мяч в зону на лицевой соперника. Не выполнять более трёх передач в одной зоне.
 Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
 до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ
4 минут

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
 на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ
2 игр (серий)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
 до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:
 Значительное снижение скорости и интенсивности действий
 Большое количество ошибок при выполнении технических элементов
 Резкое учащенное дыхание, одышка
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
 Восстановление дыхания.
 ЧСС **НИЖЕ 120** уд/мин
 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

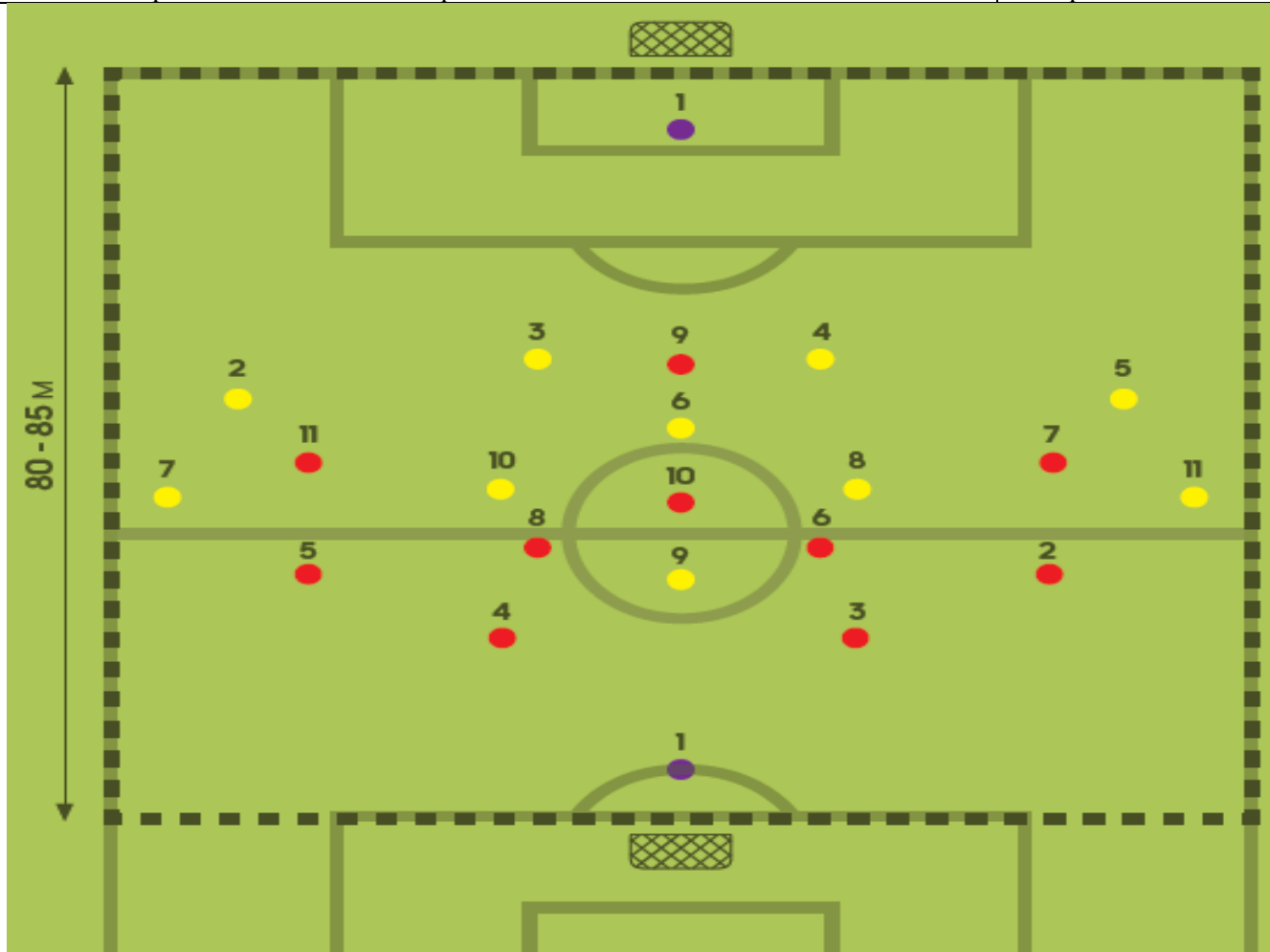
9. ИГРА 10 × 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10x10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м.
- Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 1-4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.
 Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
 до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ
4 минут

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:
 на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ
2 игр (серий)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
 до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ
3 минут

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:
 Значительное снижение скорости и интенсивности действий
 Большое количество ошибок при выполнении технических элементов
 Резкое учащенное дыхание, одышка
УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:
 Восстановление дыхания.
ЧСС НИЖЕ 120 уд/мин
 Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

ВАРИАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ И ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Программа содержит примеры упражнений для решения задач (по блокам). Главная задача тренировочного процесса — организовать такую обучающую среду для юного футболиста, которая будет ему доступна, интересна и позволит развиваться как игроку. Именно поэтому Программа предусматривает творчество тренера, который самостоятельно сможет упростить или усложнить предложенные примеры, основываясь на тех принципах и параметрах, которые изложены ниже.

**Программа предполагает, прежде всего,
создание обучающей среды.**

**Иными словами —
обучение футболу через саму игру.**

Любое игровое упражнение направлено на то, чтобы создать реальную игровую ситуацию. Реальная игровая ситуация возможна только тогда, когда одновременно присутствуют следующие элементы:

Мяч

Ворота

Соперник (соперники)

Партнёр (партнёры)

При отсутствии хотя бы одного элемента ситуация становится неигровой. Это не значит, что в тренировке нельзя применять такие упражнения — такие упражнения нужны и они присутствуют в Программе. Однако в случае, если тренеру необходимо понять логику подбора упражнения, он должен обратить в первую очередь внимание на наличие всех четырёх элементов, которые указаны выше (мяч, ворота, соперник, партнёр).

Если упражнение «не идёт», алгоритм действий следующий:

1	Анализ ситуации для понимания ПОЧЕМУ упражнение «не идёт»		
Технические (владение техникой футбола)		Тактические (не хватает тактической обученности и грамотности)	Низкий уровень физической подготовленности
2	Для того чтобы упражнение «пошло» (начало получаться) его необходимо упрощать. При упрощении игровой ситуации сначала обращают внимание на:		
КОЛИЧЕСТВО ПАРТНЁРОВ	УМЕНЬШЕНИЕ количества партнеров		УПРОЩАЕТ ТАКТИКУ (меньше вариантов решения по взаимодействию)
	УМЕНЬШЕНИЕ количества соперников		Упрощает ситуацию с тактической точки зрения и с технической: -меньше уровень сопротивления -больше времени на принятие решения -больше времени на выполнения технического приёма
РАЗМЕР ПЛОЩАДКИ	УВЕЛИЧЕНИЕ Упрощает ситуацию с тактической и с технической точки зрения: больше пространства — больше времени на принятие решения, больше времени на выполнение технического приёма. <i>НО! Увеличение площадки предъявляет более высокие требования к таким физическим качествам, как общая и специальная выносливость.</i>		УМЕНЬШЕНИЕ Предъявляет более высокие требования к технике, тактике и скоростно-силовым качествам игрока: меньше пространства — необходимо быстрее принимать решения, быстрее выполнять технический приём, чаще искать свободное пространство, а значит — быстрее перемещаться на короткие расстояния с резкими обманными движениями.
	УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРА Упрощает тактические требования: для поражения ворот необходимо нанести сильный и точный удар. Таким образом, большой размер ворот предъявляет повышенные требования к технике (удара, ведения) и к скоростно-силовым качествам. Уменьшение размера ворот предъявляет более высокие требования к технике (главным образом, ведения).		УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА усложняет игру с точки зрения тактики — появляется несколько решений. С точки зрения техники требования не изменяются.
КОЛИЧЕСТВО МЯЧЕЙ	РАБОТА БЕЗ МЯЧА является неспецифической и её целесообразно применять в случаях, когда необходимо работать над физическими кондициями игрока и при этом мяч для него является избыточным нагрузочным фактором (например, при беге без мяча пульс на 15% ниже, чем при той же самой работе, но с мячом).		РАБОТА С НЕСКОЛЬКИМИ МЯЧАМИ повышает эмоциональный фон, предъявляет более высокие требования к технике — надо выполнять элемент чётко в условиях лимита времени («там уже летит следующий мяч»), более высокие требования к физическим кондициям — элементы надо выполнять быстрее и чаще. Упрощает требования к тактическим (футбольным) решениям: как правило, при нескольких мячах решение игрока уже заранее запрограммировано (например, в одном упражнении — отдать мяч ближнему, или в другом — нанести удар по воротам (в зависимости от цели упражнения)).

3.5 Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

3.6 Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание

спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по 20 преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации

личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 4 к Программе.

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 6 к Программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя,

включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждения).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно- тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Требования к мероприятиям направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, использование в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, а также в отношении животного, участвующего в спортивном соревновании, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- 1) проведение допинг-контроля;
- 2) установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- 3) предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- 4) повышение квалификации специалистов, проводящих допинг- контроль;

5) включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

6) проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

7) проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

8) проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

9) оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

10) установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;

11) осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

3.8 Планы инструкторской и судейской практик

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований,

привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить спортсменов с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 9.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ	Сроки реализации
			1	2	3	4	5			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники баскетбола. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	4	4	4	6	6	9	8	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	4	4	4	6	6	9	8	
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	4	4	4	5	5	10	9	

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

3.9 Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся

соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 7 к Программе.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (второй спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (первый спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного

раза в два года;

– достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2	Челночный бег 3x10	с	не более	
			8,70	9,00
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			4	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивный квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

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

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2	Челночный бег 3x10	с	не более	
			7,15	7,50
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15

4. Иные требования и условия реализации Программы

4.1 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско- преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно- спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

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

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.
2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

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

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

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

4.2 Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы.

В учреждении учебно-тренировочные мероприятия проходят в спортивных залах на территориях г. Челябинска, а также летний период в детских оздоровительных лагерях. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (заключение договоров в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной

программе спортивной подготовки с учетом приложения № 8 к Программе.

4.3 Кадровые условия реализации программы.

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

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

4.4 Перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 9 к Программе.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе по виду спорта
«футбол», утвержденной приказом
от «_____» _____ 2023 № _____

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5-6		6-8		12-14		16-18		16-18		18-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (чел)											
		Мин.	Макс.	Мин.	Макс.	Мин.	Макс.	Мин.	Макс.	Мин.	Макс.	Мин.	Макс.
		14	30	14	30	10	30	10	25	6	20	4	14
1.	Физическая подготовка:	41 – 53		54 – 71		125 – 162		183 – 233		168 – 206		150 – 187	
	Общая физическая подготовка	41 – 53		54 – 71		81 – 106		108 – 141		84 – 103		66 – 84	

	Специальная физическая подготовка	-	-	44 – 56	75 – 92	84 – 103	84 – 103
2.	Техническая подготовка	140 – 162	179 – 204	218 – 243	150 – 166	84 – 103	66 – 84
3.	Тактическая подготовка	-	4	18 – 24	40 – 46	78 – 82	100 – 116
4.	Психологическая подготовка	-	-	16 – 18	32 – 36	60 – 62	82 – 90
5.	Теоретическая подготовка	6	4	10 – 14	20 – 26	40 – 43	61 – 65
6.	Соревновательная деятельность	-	-	44 – 50	58 – 67	94 – 112	84 – 103
7.	Инструкторская практика	-	-	6 – 9	8 – 12	13 – 17	9 – 12
9.	Судейская практика	-	-	7 – 10	9 – 13	15 – 20	10 – 16
8.	Аттестация. Тестирование и контроль	4 – 8	6 – 10	7 – 10	20 – 30	25 – 30	25 – 30
9.	Восстановительные мероприятия	2	3 – 5	3 – 7	34 – 42	30 – 53	30 – 53
10.	Медицинское обследование	3 – 6	4 – 6	3 – 8	13 – 20	20	20
Вариативная часть:							
11.	Интегральная подготовка	69 – 75	100 – 112	62 – 75	133 – 141	159 – 187	131 – 150
12.	Самоподготовка	31 – 37	42 – 50	62 – 75	83 – 100	94 – 112	94 – 112
Общее количество часов в год		234 – 312	312 – 416	520 – 624	624 – 832	832 – 936	936 – 1248

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе по виду спорта
«футбол», утвержденной приказом
от «_____» _____ 2023 № _____

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		8		12		16		18		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (чел)											
		Мин.	Макс.	Мин.	Макс.	Мин.	Макс.	Мин.	Макс.	Мин.	Макс.	Мин.	Макс.
		14	30	14	30	10	30	10	25	6	20	4	14
1.	Физическая подготовка:	50		60		134		194		186		168	
	Общая физическая подготовка	50		60		84		110		86		68	

	Специальная физическая подготовка	-	-	50	84	100	100
2.	Техническая подготовка	146	192	230	156	86	74
3.	Тактическая подготовка	-	4	20	44	80	104
4.	Психологическая подготовка	-	-	16	32	60	82
5.	Теоретическая подготовка	6	4	12	22	42	62
6.	Соревновательная деятельность	-	-	48	62	102	102
7.	Инструкторская практика	-	-	6	10	14	10
9.	Судейская практика	-	-	8	10	16	16
8.	Аттестация. Тестирование и контроль	4	6	8	24	26	26
9.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	38	42	42
10.	Медицинское обследование	3	4	6	16	18	18
Вариативная часть:							
11.	Интегральная подготовка	70	100	70	136	166	134
12.	Самоподготовка	31	42	62	88	98	98
Общее количество часов в год		312	416	624	832	936	936

**Примерные планы подготовки учебно-тренировочных занятий для этапов подготовки
Для групп этапа начальной подготовки до одного года (ЭНП-1)**

	Виды подготовки	Часы	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	50	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Техническая подготовка	146	11	10	12	12	13	13	14	13	12	12	12	12
4	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Теоретическая подготовка	6	1	-	1	-	-	1	1	-	1	-	-	1
7	Соревновательная деятельность	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Аттестация. Тестирование и контроль	4	-	1	-	1	-	-	-	-	1	-	1	-
11	Восстановительные мероприятия	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
12	Медицинское обследование	3	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-
13	Интегральная подготовка	70	4	6	6	6	6	5	6	6	6	7	6	6
14	Самоподготовка	31	5	4	2	2	4	2	2	1	1	3	3	2
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	26	25	27	25	28	26	27	25	25	26	26	26

Для групп этапа начальной подготовки свыше одного года (ЭНП-2, ЭНП-3)

	Виды подготовки	Часы	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Техническая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
4	Тактическая подготовка	4	-	-	-	1	1	1	-	1	-	-	-	-
5	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Теоретическая подготовка	4	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-
7	Соревновательная деятельность	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Атгестация. Тестирование и контроль	6	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2	2	-
11	Восстановительные мероприятия	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
12	Медицинское обследование	4	1	-	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-
13	Интегральная подготовка	100	7	8	10	9	10	9	8	9	7	8	7	8
14	Самоподготовка	42	5	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		416	35	32	38	35	36	37	33	35	33	34	33	35

Для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет (УТЭ-1, УТЭ-2, УТЭ-3)

	Виды подготовки	Часы	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	50	3	4	5	6	6	4	3	5	4	4	3	3
3	Техническая подготовка	230	18	19	20	19	20	20	20	19	19	18	18	20
4	Тактическая подготовка	20	1	1	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2
5	Психологическая подготовка	16	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Соревновательная деятельность	48	3	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	3
8	Инструкторская практика	6	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1
9	Судейская практика	8	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Аттестация. Тестирование и контроль	8	-	-	-	2	-	-	2	-	-	2	2	-
11	Восстановительные мероприятия	4	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
12	Медицинское обследование	6	1	-	3	-	-	-	-	-	1	-	-	1
13	Интегральная подготовка	70	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	5	5
14	Самоподготовка	62	6	6	5	5	5	4	5	5	5	5	5	6
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		624	48	50	56	53	54	53	52	53	51	52	50	52

Для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет (УТЭ-4, УТЭ-5)

	Виды подготовки	Часы	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	110	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10
2	Специальная физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
3	Техническая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
4	Тактическая подготовка	44	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
5	Психологическая подготовка	32	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
6	Теоретическая подготовка	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Соревновательная деятельность	62	4	5	5	6	6	6	4	6	6	6	4	4
8	Инструкторская практика	10	1	2	2	-	-	-	-	-	-	1	2	2
9	Судейская практика	10	1	1	1	1	-	-	2	-	1	1	1	1
10	Аттестация. Тестирование и контроль	24	2	2	2	2	-	-	4	-	4	4	2	2
11	Восстановительные мероприятия	38	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4
12	Медицинское обследование	16	2	2	4	-	-	-	-	2	2	4	-	-
13	Интегральная подготовка	136	6	8	12	14	16	14	10	14	10	8	12	12
14	Самоподготовка	88	14	8	7	6	7	5	10	6	6	6	6	7
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		832	68	66	74	69	71	67	71	69	69	70	67	71

Для групп совершенствования спортивного мастерства

	Виды подготовки	Часы	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	86	8	9	8	7	7	6	5	7	7	6	8	8
2	Специальная физическая подготовка	100	6	8	10	10	9	8	6	9	9	9	8	8
3	Техническая подготовка	86	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7	7	8
4	Тактическая подготовка	80	5	6	7	7	8	8	7	8	8	8	4	4
5	Психологическая подготовка	60	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	6	6
6	Теоретическая подготовка	42	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3
7	Соревновательная деятельность	102	6	6	9	9	10	10	7	10	10	9	8	8
8	Инструкторская практика	14	2	2	1	1	-	-	1	1	1	1	2	2
9	Судейская практика	16	2	2	2	2	1	1	-	1	1	1	1	2
10	Аттестация. Тестирование и контроль	26	2	2	2	2	1	1	2	2	2	4	3	3
11	Восстановительные мероприятия	42	2	2	3	3	4	4	4	4	4	5	4	3
12	Медицинское обследование	18	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2
13	Интегральная подготовка	166	12	12	16	15	14	14	14	14	14	14	14	13
14	Самоподготовка	98	16	14	6	7	12	4	12	6	6	6	6	3
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		936	76	79	83	82	83	73	73	79	79	80	76	73

Для групп высшего спортивного мастерства

	Виды подготовки	Часы	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	68	8	7	6	6	5	5	5	6	6	5	5	4
2	Специальная физическая подготовка	100	6	8	10	10	9	8	6	9	9	9	8	8
3	Техническая подготовка	74	6	6	6	6	6	6	8	6	6	6	6	6
4	Тактическая подготовка	104	7	7	10	9	10	10	8	10	9	9	7	8
5	Психологическая подготовка	82	5	5	7	8	9	9	7	9	8	7	3	5
6	Теоретическая подготовка	62	4	4	6	5	6	5	6	6	5	5	4	6
7	Соревновательная деятельность	102	6	6	9	9	10	10	7	10	10	9	8	8
8	Инструкторская практика	10	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Судейская практика	16	2	2	2	2	-	-	-	-	2	2	2	2
10	Аттестация. Тестирование и контроль	26	1	1	1	2	1	1	4	2	2	3	4	4
11	Восстановительные мероприятия	42	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4
12	Медицинское обследование	18	1	1	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1
13	Интегральная подготовка	134	8	8	2	12	11	12	12	12	12	12	15	11
14	Самоподготовка	98	16	10	10	7	10	6	16	5	4	4	4	6
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		936	74	69	84	82	84	78	84	81	78	77	71	74

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе по виду
спорта «футбол», утвержденной приказом
от «___» _____ 202__ № ____

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		Профориентационная деятельность	
1.1.	Судейская практика	<p>Для групп ЭНП Теоретическое изучение Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.</p> <p>Для групп УТЭ Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнования Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.</p>	в течении года
1.2.	Инструкторская практика	<p>УТЭ для 1-2 года обучения Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>УТЭ для 3-5 года обучения формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия Проведение тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа до трех лет обучения. Умение вести наблюдения за</p>	в течении года

		спортсменами, выполняющими прием приемы (упражнения), и находить ошибки, уметь анализировать их	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	в течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	<u>Теоретическое изучение:</u> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); Витамины. <u>Практическое изучение:</u> Ведение дневника самоконтроля спортсмена Применение восстановительных мероприятий –душ, баня, водные процедуры, массажи, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.	в течении года
2.3.	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	в течении года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия,	в течении года

	свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),	определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
	готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	в течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка:	Формирование умений и знаний способствующих достижению высоких спортивных результатов; Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, Формирование нравственного воспитания, толерантности, взаимоуважения; Правомерное поведение болельщиков, отношение к сопернику; Расширение общего кругозора обучающихся: посещение экскурсий (зал спортивной славы ГУОР), музеев, походы	в течении года
5.	Лекционно-просветительная работа со спортсменами	Беседа о информационной безопасности и зависимости Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения. Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)»	в течении года

6	Работа с тренерами	<p>Проведение тренерских советов по теме: «Методика воспитательно-профилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов»</p> <p>Организация летней-оздоровительной компании для обучающихся</p>	в течении года
7	Работа с родителями	<p>Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса</p> <p>Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков».</p> <p>Совместная деятельность родителей и спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация 	в течении года

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭНП до одного года (1 год обучения)	<i>История возникновения вида спорта и его развитие</i>	25 25	январь июль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.</i>	25 25	январь сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
	<i>Гигиенические основы ФК и С.</i>	25 25	февраль июнь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
	<i>Закаливание организма</i>	30	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
ЭНП свыше одного года (2-3 год обучения)	<i>Физическая культура -важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</i>	24	январь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
	<i>Гигиенические основы ФК и С</i>	24	август	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	<i>Закаливание организма</i>	24	июль	Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	<i>Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом</i>	24	май	Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
	<i>Теоретические основы обучения</i>	24	сентябрь	Понятие о травматизме. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
		24	февраль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.

	<i>базовым элементам техники и тактики вида спорта</i>	24	декабрь	Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<i>Теоретические основы судейства.</i>	24	июль	
	<i>Правила вида спорта</i>			
	<i>Режим дня и питание обучающихся</i>	24	октябрь	
	<i>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</i>	24	март	
УТЭ до трех лет (1-2 год обучения)	<i>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</i>	60	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Структура и содержание Дневника обучающегося. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата Характеристика психологической подготовки.
		60	август	
	<i>История возникновения олимпийского движения</i>	60	июль	
	<i>Режим дня и питание обучающихся.</i>	60	февраль	
		60	март	
	<i>Физиологические основы физической культуры</i>	60	июнь	
	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	60	апрель	
	<i>Теоретические основы технико-тактической подготовки.</i>	60	май	
	<i>Основы техники вида спорта</i>	60	октябрь	
		60	сентябрь	
	<i>Психологическая подготовка</i>	60	ноябрь	
		60	февраль	

	<i>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Правила вида спорта</i>	60	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Деление участников по возрасту и полу.
УТЭ до трех лет (3 год обучения)	<i>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения Режим дня и питание обучающихся</i>	60	июль	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.
		60	июль	Международный Олимпийский комитет (МОК).
		60	февраль	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
		60	ноябрь	Рациональное, сбалансированное питание.
		60	февраль	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности
	<i>Физиологические основы физической культуры.</i>	60	апрель	Классификация и типы спортивных соревнований.
	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	60	март	Спортивная техника и тактика. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
		60	июнь	Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности..
	<i>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Психологическая подготовка</i>	60	август сентябрь июнь	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	<i>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Правила вида спорта.</i>	60	октябрь	Права и обязанности участников спортивных соревнований.
	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.</i>	60	январь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
		60	сентябрь	

УТЭ свыше 3 лет (4-5год обучения)	<i>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</i>	60	январь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
		60	август	
	<i>Режим дня и питание обучающихся</i>	60	март	Рациональное, сбалансированное питание. Витаминизация.
	<i>Физиологические основы физической культуры</i>	60	февраль	Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	60	апрель	Структура и содержание Дневника обучающегося.
	<i>Теоретические основы технико-тактической подготовки.</i>	60 60 60	июнь август октябрь	Спортивная техника и тактика. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	<i>Психологическая подготовка</i>	60	июнь	Системные волевые качества личности
	<i>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</i>	60	май	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	<i>Правила вида спорта</i>	60	ноябрь	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.</i>	60	январь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах.
		60	сентябрь	Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе
по виду спорта «футбол»,
утвержденной приказом
от «__» _____ 202__ № ____

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 7
к дополнительной образовательной программе
по виду спорта «футбол»,
утвержденной приказом
от «_____» _____ 202__ № _____

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Этапный, текущий, оперативный контроли	Ведомости, таблицы, планы	Формы, разработанные учреждением. Проводятся в течении микроциклов.

Приложение № 8
к дополнительной образовательной программе
по виду спорта «футбол»,
утвержденной приказом
от «_____» _____ 202__ № _____

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю,
спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
2.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
5.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
7.	Мяч футбольный	штук	14
8.	Насос для накачивания мячей	комплект	4
9.	Сетка для переноски мячей	штук	2
10.	Стойки для обводки	штук	20
11.	Тренажер «лесенка»	штук	4
12.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
2.	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	–	–	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
4.	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
5.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
6.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	2	1

7.	Шорты футбольные	штук	на занимающегося	–	–	2	0,5	2	0,5	2	0,5
8.	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

Перечень информационного обеспечения

1. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987
3. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.
4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов.спорт, 2010
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М:
6. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно- исследовательская работа. М.: 2017
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
8. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
9. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004. №4.
10. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малаховка, 2015. – 184 с.
11. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.
12. Интернет ресурсы

<i>Библиотеки</i>	
Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог	http://www.rsl.ru http://www.rsl.ru/r_resl.htm
Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог	http://www.nlr.ru http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm
Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru.	http://elibrarv.ru/defaultx.asp
Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru
Государственная центральная научная медицинская библиотека (г. Москва), каталог	http://www.scsml.rssi.ru http://www.shpl.ru/list_kat.html

Библиотека РАН (г. Санкт-Петербург)	http://www.ban.ru
Библиотека по естественным наукам РАН (г. Москва), каталог	http://ben.irex.ru http://195.178.196.159/catalog/catalog.htm
Библиотека Московского государственного университета	http://www.lib.msu.ru
Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета	http://www.lib.pu.ru/rus
<i>Журналы</i>	
Теория и практика физической культуры	http://www.infosport.ru/press/tpfk
Адаптивная физическая культура	http://www.afkonline.ru/biblio.html
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	http://www.infosport.ru/press/fkvot
Физическая культура в школе	http://www.shkola-press.ru
Воспитание школьников	http://www.shkola-press.ru
Спорт для всех	http://www.infosport.ru/pfess/s^a/index.htm
Спортивная жизнь России	http://www.infosport.ru/pfess/szf/index.htm
Вестник спортивной науки	http://bmsi.ru/source/d6189538-al82-446f-a368-e90d0392945d
<i>Виды спорта</i>	
Футбол	http://www.offsport.ru
Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru
Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»	www.rusada.ru
Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз»	(https://www.rfs.ru/
<i>Поисковые системы и каталоги</i>	
Энциклопедии, словари	http://www.ets.ru/links-r.htm

