

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
Г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРИНЯТА  
НА ТРЕНЕРСКОМ СОВЕТЕ  
ОТ 30 августа 2022 г.  
ПРОТОКОЛ № 5**

**УТВЕРЖДЕНА  
ПРИКАЗОМ ДИРЕКТОРА МБОУ ДО  
ДЮСШ Г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ  
ОБЛАСТИ  
ОТ 31 августа 2022 года  
/Кошелев В.В.**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО  
Мини-футболу**

**РАЗРАБОТЧИК:  
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ  
Логинов Дмитрий Сергеевич**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 5 ЛЕТ  
ВОЗРАСТНОЙ ДИАПАЗОН ВОСПИТАННИКОВ 6-17 ЛЕТ**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мини-футбол завоевывает все большую популярность в мире. Сегодня более 80 стран развивают эту игру. Развивается мини-футбол и в России. В нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида спорта.

Программа по мини-футболу разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ, примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ.

Настоящая программа предназначена для подготовки юных футболистов на этапах: спортивно-оздоровительном (СО), начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочном (УТ).

### **В программе решаются основные задачи:**

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитание волевых, морально стойких граждан нашей страны.
3. Повышение от этапа к этапу тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование технико-тактического мастерства и повышение уровня физической подготовленности обучающихся.
4. Подготовка спортсменов высокой квалификации.
5. Подготовка инструкторов-общественников и судей по мини-футболу.

**Нормативная часть программы определяет** задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода обучающихся на последующие годы обучения этапов многолетней подготовки. Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

**В методической части** настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов обучающиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

### **Спортивно-оздоровительный этап (СО).**

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются желающие заниматься мини-футболом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

#### *Основные задачи подготовки:*

- привлечение к систематическим занятиям максимально возможного числа детей и подростков;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- освоение основ спортивной техники мини-футбола в процессе систематических многолетних учебно-тренировочных занятий.

### **Этап начальной подготовки (НП).**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься мини-футболом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной

подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники мини-футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Основные задачи подготовки:*

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отбор способных к занятиям мини-футболом обучающихся;
- формирование стойкого интереса к спортивным занятиям;
- обучение основам техники и тактики мини-футбола;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола;
- подготовка к выполнению нормативов по технической и физической подготовке.

#### **Учебно-тренировочный этап (УТ).**

Учебно-тренировочные (УТ) группы формируются на конкурсной основе из числа здоровых и практически здоровых обучающихся, проявивших способности к мини-футболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших соответствующие контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

*Основные задачи подготовки:*

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;
- развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
- овладение основными техническими приемами мини-футбола и совершенствование тактических действий;
- овладение основными индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- приобщение к соревновательной деятельности на уровне города, республики.

*Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:*

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам ДЮСШ выдается свидетельство об окончании и зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного 5 мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

### Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технической и тактической, спортивной подготовке
СО	Весь период	6-17	18	6	Прирост показателей по ОФП
НП	до года	8-9	18	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	Свыше 1 года	10-11	16	9	
УТ	До 2-х лет	12-13	15	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технико- тактической подготовке
	Свыше 2-х лет	14-16	15	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технико- тактической подготовке, выполнение нормативов I, II юношеских разрядов

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

Продолжительность академического часа - 45 минут.

*Рекомендуемый режим занятий:*

- в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения 3 раза в неделю по 2 часа;
- в группах начальной подготовки свыше года - 3 раза в неделю по 3 часа;
- в учебно-тренировочных группах до 2-х лет – 3 раза в неделю по 3 часа;
- в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет – 3 раза в неделю по 3 часа.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноили видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Обучающиеся старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение учебного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря, проводиться учебно-тренировочные сборы.

Учебный год обычно начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы, по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 4 недели, либо самостоятельно, но по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по этапам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 39 недель непосредственно в условиях школы и 4 недели работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, посредством которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, выработки у них специфических качеств, необходимых в мини-футболе, ознакомления их с техникой и тактикой, привития любви к спорту и устойчивого желания к дальнейшим занятиям мини-футболом.

### Годовой учебный план на этапах обучения

Разделы подготовки	СО	НП		УТ	
	Весь период (6 часов)	1 год (6 часов)	2-3 год (9 часов)	1-2 год (12 часов)	3-5 год (18 часов)
Теоретическая подготовка	9	9	39	39	39
ОФП	97	51	78	84	120
СФП	8	30	45	66	117
Техническая подготовка	82	40	63	75	108
Тактическая подготовка	14	30	45	60	96
Интегральная подготовка	-	50	45	63	90
Инструкторская подготовка	-	-	-	12	18

Контрольные нормативы	8	8	12	12	18
Соревнования	16	16	18	45	60
Восстановительные мероприятия	-	-	6	12	36
<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>351</b>	<b>468</b>	<b>702</b>

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Приступая к педагогической работе, тренер-преподаватель должен, в первую очередь, разобраться, что ребенку дано от природы и что он может приобрести за счет ежедневных занятий. Некоторые показатели, такие как сила ног, быстрота, функциональные особенности, в значительной мере передаются наследственностью. Необходимо компенсировать и развить другие способности игрока, которые хорошо формируются в результате специальной подготовки. Недостаток таланта может быть возмещен только настойчивой работой на учебно-тренировочных занятиях. Ведь цель деятельности спортивной школы – это развитие детских задатков, превращение их в способности и совершенствование необходимых качеств.

Тренер-преподаватель должен знать характерные закономерности роста и становления организма детей, поскольку подготовка юных и взрослых квалифицированных футболистов существенно отличается как по своим задачам, так и по организации учебно-тренировочной работы.

### Благоприятные возрастные периоды развития

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет									
	7-8	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Ловкость	И	И	В	Ц						
Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц	П			
Равновесие	И	И	И	И						
Гибкость		В	И	Ц						
Быстрота	Ц	Ц	В	И						
Нарастание скорости движения			В	И						
Сила			И	И					Ц	
Развитие скоростно-силовых качеств			В	В						
Выносливость общая	И		И		И		И			
Выносливость скоростная			В						Ц	
Выносливость скоростно-силовая									Ц	
Работоспособность					И	И	П		Ц	
Реакция на движущийся объект		И	И							
Интенсивно формирования системы организма			О	О	О			О		
Половое созревание					ОС	ОС				
Не способны к продолжительной работе	О	О								
МХ темпы прироста роста						О				

Школа футбола				О	О	О				
Легко овладевает простыми движениями	О	О	О							
Начальное обучение технике			О							
Лучший возраст обучаемости					О					
Обучение навыкам «ведущей» стороны	О	О	О	О	О					
Обучение навыкам «неведущей» стороны					О	О	О	О		
Выбор игрового амплуа							О			
Выполнение технических приемов в усложненных условиях						О	О	О	О	О

**И** - интенсивное развитие, **В** - наиболее высокие темпы развития, **Ц** - целенаправленное развитие, **П** - развивается плохо, **С** - снижение показателя, **О** - основной период.

**План - график программного материала  
по физической, технической и тактической подготовке**

Содержание	СО	НП			УТГ					
	Весь пер. бч	1 год 6 ч	2 год 9ч	3год 9ч	1год 12ч	2год 12ч	3 год 18ч	4год 18ч	5год 18ч	
<b>Физическая подготовка</b>										
Развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Тактика</b>										
Правила игры	+	+	+	+						
Анализ отдельных фаз игры										
а) атаки		+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) обороны		+	+	+	+	+	+	+	+	+
в) переход от атаки к обороне и обратно		+	+	+	+	+	+	+	+	+
г) взаимодействие игроков в разных фазах встречи		+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Взаимодействие с партнёром</b>										
Взаимодействие двух, трех и более игроков без смены и со сменой мест без соперника				+	+	+	+	+	+	+
то же с условным соперником				+	+	+	+	+	+	+
то же с соперником, оказывающим сопротивление				+	+	+	+	+	+	+
то же с усложненным заданием				+	+	+	+	+	+	+
<b>Командные действия</b>										
Командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Техника передвижения

Бег обычный	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Остановки	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег спиной вперед скоростным и приставным шагом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сочетание разных способов бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сочетание приемов техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Удары по мячу ногой

Внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Внутренней частью подъема по неподвижному мячу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по катящемуся мячу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Средней частью подъема по неподвижному мячу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Средней частью подъема по катящемуся мячу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Средней частью подъема по летящему мячу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Носком	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Пяткой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
С поворотом, через себя, в падении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Резанные мячи по неподвижному и катящему мячу	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Удары по мячу головой

Средней частью лба на месте		+	+	+	+	+	+	+	+
Средней частью лба в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	+
Боковой частью лба на месте и в прыжке			+	+	+	+	+	+	+
В падении			+	+	+	+	+	+	+

### Остановки мяча

Катящегося мяча подошвой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Летящего мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Летящего мяча бедром	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Летящего мяча грудью		+	+	+	+	+	+	+	+
Летящего мяча средней частью подъема	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Летящего мяча с переводом		+	+	+	+	+	+	+	+
Летящего мяча головой		+	+	+	+	+	+	+	+

### Ведение мяча

Внешней частью подъема	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Средней частью подъема	+	+	+	+	+	+	+	+	+



Внутренней частью подъема	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Носком	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
С изменением направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+

#### **Обманные движения**

Уходом		+	+	+	+	+	+	+	+
Ударом ногой		+	+	+	+	+	+	+	+
Остановкой ногой		+	+	+	+	+	+	+	+
Ударом головой		+	+	+	+	+	+	+	+
Остановкой туловищем		+	+	+	+	+	+	+	+
Остановкой головой		+	+	+	+	+	+	+	+

#### **Отбор мяча**

Ударом в выпаде	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Остановкой ногой в выпаде	+	+	+	+	+	+	+	+	+

#### **Розыгрыш стандартных положений**

Ввод мяча с аута	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Розыгрыш углового удара	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Розыгрыш штрафного и свободного удара	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Шестиметровый штрафной удар	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Десятиметровый штрафной удар	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Начальное обучение юных футболистов 7-10 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где обучающимся приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Ознакомление обучающихся с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса к мини-футболу.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также в подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с обучающимися первого года обучения примерно 50% времени отводится физической подготовке. На втором году обучения время на физическую подготовку несколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно- силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается также прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренной на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке, тренер-преподаватель может запланировать на подготовку обучающихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у обучающихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования

правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с обучающимися является учебно-тренировочное занятие. В работе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические занятия. В комплексных занятиях одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание уделяется такой подготовке обучающихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы следует учитывать условия работы, подготовленность обучающихся, задачи, стоящие перед обучающимися данного возраста. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х часов.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью не более 45 мин. Одновременно теоретические знания приобретаются обучающимися также на практических занятиях. При изучении теоретического материала рекомендуется широко использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка должна быть направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для будущей трудовой деятельности и дальнейшего спортивного совершенствования.

Основными средствами общей физической подготовки служат разнообразные упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся.

При проведении занятий с юными футболистами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования:

1. Подбор упражнений осуществлять с учётом охвата всех мышечных групп.
2. Постоянно чередовать нагрузку на отдельные мышечные группы.
3. Объём нагрузки в каждом занятии и в серии повышать постепенно с учётом подготовленности обучающихся.
4. Умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой, а в занятиях с обучающимися 16-17 лет - с максимальной.
5. В занятиях с обучающимися 10-15 лет не следует в течение длительного времени давать чрезвычайно большие нагрузки, так как это ведёт к резкому снижению работоспособности (из-за большой возбудимости и быстрой утомляемости нервной системы школьников этого возраста).

**Строевые упражнения.** Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчёт по порядку. Расчёт на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом левой ноги. Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.

**Общеразвивающие упражнения.** Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперёд, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочерёдные движения руками. Взмахи ногой вперёд, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперёд и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами. Подтягивание прямого туловища из положения, лёжа на животе (или на спине) на гимнастической скамейке, стоящей горизонтально, наклонно под углом 30-40гр. (подтянувшись до уровня подбородка, занимающиеся поочерёдно перехватывают руки вперёд (вверх) по скамейке).

## Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперёд из упора, в положение, сидя в группировке. Перекат назад, из упора присев, в упор на лопатках согнувшись. Перекат назад из седа, в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперёд из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.

### Упражнения для формирования осанки

*Упражнения у вертикальной плоскости:*

1. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить её и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в исходное положение.
4. То же влево.

Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

*Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-20 гр);*

1. Удержать груз на голове, медленно присесть и встать.
2. То же с касанием пяток пальцами рук.
3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперёд и подтянуть к животу.
4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.
5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

*Упражнения для мышц стопы;*

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба на пятках, пальцы поднимать как можно выше.
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять её и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять её из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.) поднять и опустить предмет.
6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

*Упражнения на развитие скоростных качеств*

Челночный бег (3\*10 м). Бег на 30м. Кросс без учёта времени на 300м и 500м. Многоскоки (8 прыжков - шагов с ноги на ногу). Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Плавание любым способом (25м). Ходьба на лыжах 1-2км. Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метания). Спортивные игры: баскетбол, волейбол, регби.

*Упражнения на развитие ловкости:*

«У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно!» «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в огороде», «Передача мячей в колоннах над головой», «Передача мячей под ногами», «Команда быстроноги», «Октябрята» и другие.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности обучающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специфичных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

**Сила** - это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий. В мини-футболе требуется, прежде всего, динамическая (взрывная) сила, которая проявляется в

короткий отрезок времени в быстрых движениях. Для развития силы применяются разнообразные упражнения, в том числе с отягощениями.

#### Упражнения на развитие силы

1. Приседания с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком (3-5кг), штангой (для обучающихся 15-17 лет) с последующим быстрым выпрямлением.
2. Подскоки и прыжки после приседа на одной и обеих ногах.
3. В положении лёжа на спине - сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнёра.
4. Бег по песку, опилкам с ведением мяча.
5. В прыжке осуществлять броски футбольного или набивного мяча, зажатого ступнями, а также броски за счёт энергичного маха ногой вперёд.
6. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность (стоя в 1м) от стенки, наносить быстро удары по мячу, отскакивающему от стены (по 15-20 ударов каждой ногой).
7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
8. Толчки плечом партнёра.
9. Борьба за мяч с применением толчков плечом в плечо.

#### Упражнения для вратарей:

1. Из упора стоя у стены - одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах.
2. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами.
3. В упоре лёжа - передвижение на руках вправо (влево), по кругу (носки ног на месте) - хлопки ладонями.
4. Многократная ловля и броски футбольного и набивного мяча от груди двумя руками. 5. Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность.
6. Поочерёдная ловля и броски футбольных мячей, направленных двумя - тремя партнёрами с нескольких сторон.

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. В мини-футболе данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приёмов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом определяется успех в соревнованиях по мини-футболу.

#### Упражнения на развитие быстроты

1. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений.
2. Бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу.
3. Бег прыжками.
4. Бег с изменением скорости.
5. Челночный бег.
6. Бег боком и спиной вперёд (на 10-20м).
7. Бег между стойками, расставленными в различных положениях.
8. Бег между стоящими неподвижно партнёрами.
9. Бег со сменой лидера.
10. Бег с быстрым изменением способа передвижения.
11. Ускорения с мячом на 25-30м.
12. Обводка препятствий на скорость.
13. Рывки на 10-15м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель.
14. Выполнение сочетаний технических приёмов на скорость.

#### Упражнения для вратарей:

1. Из основной стойки вратаря - рывки на 5-15м вперёд и в стороны.
2. То же, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей.
3. Из положения приседа, широкого выпада, седа и лёжа - рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием катящихся и летящих мячей.
4. Ловля теннисных мячей, направляемых партнёрами в быстром темпе.

**Ловкость** - способность организма экономно, быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. Показателями ловкости юных футболистов является координационная сложность двигательных действий, которыми они способны овладеть, время, требуемое для этого, и степень точности, достигнутой в данном движении после некоторого упражнения. Для развития ловкости следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

#### Упражнения на развитие ловкости

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой.
2. То же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов.
3. Прыжки вперёд с поворотом и имитацией ударов по мячу ногами и головой.
4. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячу головой.
5. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъёма, бедром, головой.
6. Держанием мяча в воздухе вдвоём, втроём.
7. Ведение мяча головой. 8. подвижные игры с футбольным мячом.

**Гибкость** - это высокая подвижность в суставах, способность хорошо расслаблять мышцы и выполнять двигательные действия с большой амплитудой. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. Эти упражнения следует выполнять осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок обучающихся.

#### Упражнения на развитие гибкости

1. Из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной) рывки и пружинистые движения назад.
2. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
3. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180 градусов.

**Выносливость** - способность организма длительное время в условиях специфической игровой деятельности выполнять физическую работу. Выносливость зависит от функциональных возможностей, рациональной техники и силы воли игроков. Различается общая и специальная выносливость. Общая выносливость - это способность организма занимающихся к длительному выполнению различных работ на уровне умеренной интенсивности. Специальная выносливость - это способность организма обучающихся к поддержанию заданного темпа в течение всей игры.

#### Упражнения на развитие специальной выносливости

1. Двусторонние игры.
2. Двусторонние игры с уменьшенным составом команд, с увеличением продолжительности игры.
3. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности.
4. Комплексные задания: ведение мяча, обводка стоек, передачи мяча и удары по воротам, выполняемые в течение 1,5-8 мин.

### *ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Игра в мини-футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывания и отбора мяча, а также технической игры вратаря.

#### **1. ТЕХНИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА**

Техника игры без мяча включает передвижения игроков (бег, ходьба), остановки повороты, прыжки. Обучение этим элементам следует начинать с первых занятий, вначале уделяя внимание

каждому из них, затем в сочетании друг с другом. Последовательность освоения приемов такова: ходьба и бег, остановки и повороты, прыжки.

Ходьба футболистов несколько отлична от обычной ходьбы. По полю игрок передвигается на слегка согнутых в коленях ногах. Это создает удобное исходное положение для изменения ритма и скорости передвижения. Ходьба, как правило, применяется в чередовании с бегом. Способы бега футболиста самые разнообразные: лицом вперед, спиной вперед, скрестными и приставными шагами. Техника бега футболиста своеобразна и имеет отличия от техники бега спринтеров. Шаг футболиста короче и мягче, руки же движутся не строго параллельно туловищу, а несколько накрест. Такая техника обеспечивает высокую устойчивость игроков и способствует быстрому изменению направления перемещения в зависимости от сложившейся ситуации. Одновременно футболисты должны владеть и техникой спринтерского бега. Это может найти широкое применение при рывках на свободное место, при обгоне соперника.

В процессе учебно-тренировочных занятий рекомендуется использовать бег в различных сочетаниях.

Упражнения, направленные на формирование правильных навыков передвижения юных футболистов по полю:

1. Ходьба с переходом на бег по прямой;
2. Семенящий бег с переходом на обычный;
3. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег;
4. Стартовые рывки на 10-15м;
5. Ходьба с переходом на бег «змейкой» между предметами;
6. Бег с переходом на ускорение по звуковому сигналу;
7. Бег лицом вперед с переходом на бег спиной вперед;
8. Эстафета с бегом приставными и скрестными шагами;
9. Бег различными способами с изменением направления и способа передвижения по звуковому сигналу.

В ходе игры футболисты, стремясь изменить направление передвижения, используют различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной или двух ног. Обучение остановкам рекомендуется начать со способа шагом, а затем прыжком. Повороты целесообразно изучать сначала на месте, затем в движении (все время, убыстряя темп). При этом главное внимание уделяется правильному положению ног и центра тяжести тела.

Упражнения, направленные на формирование у обучающихся правильных навыков выполнения данных приемов:

1. После медленного бега остановка шагом, то же, после бега в среднем темпе;
2. После ускорения остановка шагом, после бега приставными или скрестными шагами остановка шагом;
3. После ускорения остановка прыжком; бег в среднем темпе, поворот на 90 градусов и остановка шагом; после ускорения выполнить поворот на 90 градусов и вновь ускорение;
4. Бег приставными или скрестными шагами, поворот на 180 градусов с последующим ускорением;
5. Ходьба, поворот на 360 градусов, ускорение, бег, поворот на 360 градусов и ускорение; прыжки на двух ногах на месте (выполнять, не сгибая ног в коленях и отталкиваясь только стопой);
6. Многократные прыжки с одной ноги на другую;
7. Многократные прыжки на двух ногах через футбольные или набивные мячи;
8. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом в разные стороны (на 90, 180 и 360 градусов);
9. Прыжки с разбега толчком одной или двух ног с доставанием головой подвешенного мяча.

## **2. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ**

Для футболистов, прежде всего, характерна игра с мячом. Составными частями техники владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, остановки мяча, ведение его, вбрасывание и техника игры вратаря. Следует обучать всему многообразию приемов с учетом их

сложности. Сначала обучающиеся знакомятся с простейшими ударами и остановками мяча ногами, на которых в дальнейшем и строится обучение всему многообразию технических приемов. Освоив основные виды ударов и остановок, обучающиеся уже могут участвовать в некоторых игровых упражнениях, играть в мини-футбол. Далее изучаются способы ведения мяча, финты, удары по мячу головой, вбрасывание и отбор мяча.

### **3. ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ ПО МЯЧУ НОГАМИ**

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры в мини-футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком и пяткой. Начинается обучение с наиболее простого удара - внутренней стороной стопы, затем переходят к ударам серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой. Однако такая последовательность вовсе не означает, что сначала разучивается лишь один вид удара, затем следующий и т.д. Тренер-преподаватель с самого начала показывает обучающимся основные виды ударов с указанной выше последовательностью, после чего приступает к постепенному обучению каждому из них. Освоение приема следует начинать с выполнения его сильнейшей ногой. После этого, как правило, легче перейти к выполнению слабейшей ногой.

*Методическая последовательность разучивания каждого вида ударов:*

1. Удары по неподвижному мячу с места (при этом в первую очередь внимание уделяется правильному подходу к мячу и правильной постановке опорной и бьющей ноги в момент удара);
2. Удары по неподвижному мячу с шага; удары по неподвижному мячу с разбега;
3. Удары по катящему мячу с разбега; удары по летящему мячу с места и разбега.

При разучивании ударов необходимо учитывать и такой принцип: сначала уделяется основное внимание технике выполнения приема, затем ставится задача работать на точность, а после этого над силой ударов.

### **4. УДАРЫ ПО НЕПОДВИЖНОМУ МЯЧУ**

#### **Удар серединой подъема**

Разбег выполняют по направлению к цели. Опорную ногу, слегка согнутую в коленном суставе, ставят на осевой линии, на 5-10см сбоку от мяча, центр тяжести, перенося на опорную ногу. Бьющая нога делает энергичный замах назад.

В момент удара нога представляет собой единый рычаг, с жестко закрепленным коленным и голеностопным суставами. Носок оттянут. Туловище наклонено вперед. Удар наносят в среднюю часть мяча. После удара бьющая нога продолжает движение в направлении к цели. Серединой подъема выполняют удары по воротам, средние и длинные передачи, подают угловые.

#### **Удар внутренней частью подъема**

Разбег выполняют под углом 45-30 градусов по направлению к цели. Опорную ногу, слегка согнутую в коленном суставе, ставят сзади осевой линии, сбоку от мяча на 20-25см. Центр тяжести переносят на опорную ногу. Бьющую ногу, согнутую в коленном суставе, отводят назад - наружу. При резком движении вперед, она жестко закреплена в коленном и голеностопном суставах. В момент удара нога представляет собой единый рычаг. Носок оттянут вниз - наружу, туловище наклонено вперед. Удар наносят по средней части мяча. После удара бьющая нога продолжает движение в направлении к цели. Внутренней частью подъема выполняют удары при передачах мяча с фланга, при свободных, штрафных и угловых ударах. В зависимости от игровой обстановки мяч можно посылать верхом или низом.

#### **Удар внутренней стороной стопы**

Разбег выполняют по направлению к цели или под небольшим углом. Опорную ногу, несколько согнутую в коленном суставе, ставят сзади от осевой линии, сбоку от мяча на 10 - 14см. На нее переносят центр тяжести. Бьющая нога делает резкое движение вперед, во время которого стопу разворачивают наружу - она движется параллельно земле. В момент удара нога жестко закреплена в

коленном и голеностопном суставах. Удар наносят по средней части мяча. После удара бьющая нога продолжает движение в направлении к цели. Удар внутренней стороной стопы широко применяют при передачах мяча по земле и по воздуху, используя как завершающий удар для взятия ворот при прострелах с флангов.

#### **Удар носком**

Разбег выполняют по направлению к цели. Опорную ногу, слегка согнутую в коленном суставе ставят сзади и сбоку от мяча на 5 - 10см; на нее переносят центр тяжести. Бьющая нога делает замах. В момент удара, нога, представляет единый рычаг с жестко закрепленным коленным и голеностопным суставами. Носок бьющей ноги приподнят кверху и составляет угол 20 - 30 градусов. Туловище немного откинута назад. Удар наносят по средней части мяча или чуть выше. После удара бьющая нога продолжает движение по направлению к цели. Носком выбивают мяч от ворот, когда необходимо направить его подальше (особенно при дожде, на размокшем грунте и т.п.), в сложных ситуациях, когда до мяча трудно дотянуться или при большом скоплении игроков. Удар не требует длительной подготовки и может успешно использоваться как для взятия ворот, так и для отбора мяча.

#### **Удар пяткой**

Разбег выполняют по направлению от цели. Опорную ногу ставят впереди осевой линии, сбоку от мяча на 5 - 10см; на нее переносят центр тяжести. Бьющая нога делает мах вперед. Удар наносят по нижней части мяча. После удара бьющая нога продолжает движение в направлении к цели. Удар пяткой применяют при выполнении передачи мяча назад под удар партнеру или для продолжения развития атаки.

#### **Удар лобной частью головы без прыжка**

Ноги, слегка согнутые в коленных суставах, расставлены на ширину плеч: одна впереди, другая сзади. Туловище перед ударом отклоняют назад, центр тяжести переносят на стоящую сзади ногу. Удар наносят резким движением, начинающимся с переноса центра тяжести на стоящую впереди ногу. Движение туловища вперед заканчивается ударом по средней части мяча или немного выше. В момент удара глаза не закрывают, смотрят на мяч. После удара туловище продолжает движение по направлению к цели. Ударом лобной частью головы завершают атаки при передачах мяча с флангов, отбивают мяч от ворот, подыгрывают его партнеру.

### **5. ОСТАНОВКИ МЯЧА**

В технике остановок мяча выделяется три фазы:

- подход к мячу;
- постановка опорной ноги;
- движение останавливающей ноги.

В соответствии с этим делением рассмотрим различные способы остановок мяча.

#### **Остановка катящегося и прыгающего мяча подошвой**

Подход к мячу, последние 2-3 шага перед выбранным для постановки опорной ноги местом, выполняют на слегка согнутых ногах. Опорную ногу, согнутую в коленном суставе, ставят параллельно катящемуся или прыгающему мячу, впереди предполагаемого места остановки на 25 - 30см. На нее переносят центр тяжести. Останавливающая нога, расслабленная в коленном и голеностопном суставах, встречает мяч стопой, поднятой кверху. При этом угол между стопой и голенью составляет примерно 90 градусов. После остановки мяча выполняют ведение в левую или правую сторону. Остановка мяча подошвой является одним из наиболее надежных приемов техники и позволяет взять мяч под контроль в тех случаях, когда трудно выполнить передачу с ходу или когда игровая ситуация требует применения именно этого приема: например когда мяч сильно скачет, особенно на неровном поле.

#### **Остановка катящегося и прыгающего мяча внутренней стороной стопы**

Подход к мячу и постановка опорной ноги аналогичны остановке мяча подошвой. Останавливающая нога делает движение навстречу мячу. Носок стопы разворачивают наружу примерно на 90 градусов. Встретив мяч, нога выполняет уступающее движение, гася скорость



движения мяча. При этом она расслаблена в коленном и голеностопном суставах. После остановки мячу следует придать движение в левую или правую сторону.

#### **Остановка мяча внешней стороной стопы**

Она аналогична остановке мяча внутренней стороной стопы. Различие заключается в том, что останавливающая нога, встретив мяч, накрывает его внешней стороной стопы, выполняя движение более скрытно.

#### **Остановка мяча бедром**

Ее выполняют в следующей последовательности: выбрав точку приема мяча, футболист выносит бедро с таким расчетом, чтобы опускающийся мяч падал на среднюю часть бедра и угол между мячом и бедром составил 90 градусов. В момент соприкосновения мяча со средней частью бедра делают уступающее движение вниз - назад. Бедром останавливают мячи, опускающиеся с различной траекторией.

#### **Остановка мяча грудью**

Ее выполняют также на основе уступающего движения в следующей последовательности:

*первая фаза* - футболист располагается лицом к мячу, ноги на ширине небольшого шага, грудь подана вперед, руки слегка согнуты и опущены;

*вторая фаза* - при приближении мяча туловище отводит назад, плечи и руки выдвигает вперед;

*третья фаза* - центр тяжести переносит на ногу, стоящую впереди, мяч опускает вниз. Грудью останавливают мячи, летящие на ее уровне или опускающиеся с различной траекторией. Остановки мяча внешней стороной стопы, грудью и бедром являются сложными по координации движениями, и их освоение требует определенной подготовки.

## **6. ВЕДЕНИЕ МЯЧА**

Ведение мяча имеет свои особенности: удар-толчок наносят в нижнюю часть мяча, чтобы придать ему некоторое обратное вращение и лучше контролировать мяч. Выполняют его несильными ударами. Ведение мяча применяют при приближении к воротам противника с целью передачи мяча партнеру или завершающего удара по воротам и часто сочетают с обманными движениями (финтами). Ведя мяч, не следует отпускать его от себя дальше, чем на метр. Только в отдельных случаях, когда поблизости нет противника и необходимо быстро преодолеть свободное пространство, можно посылать мяч вперед на 3-4 метра.

#### **Обманные движения (финты)**

Наиболее доступными для обучающихся являются финты на удар, остановку мяча подошвой, на уход с изменением направления движения. В технике выполнения обманных движений можно выделить две основные фазы:

- ложное движение;
- истинное движение.

#### **Обманное движение на удар**

*Ложное движение* - резкий энергичный замах над мячом (сильной ногой) заканчивается тем, что бьющую ногу переносят за мяч или наступают на него.

*Истинное движение* - толчок мяча в сторону, противоположную замаху, с последующим рывком.

#### **Обманное движение на остановку мяча подошвой**

*Ложное движение* - имитация остановки мяча подошвой во время ведения заканчивается постановкой ноги вперед и сбоку от мяча на 20-30 см.

*Истинное движение* - подхват мяча останавливающей ногой с последующим рывком и изменением или без изменения направления ведения мяча.

#### **Обманные движения на уход с изменением направления**

*Ложное движение* - при приближении соперника ведение мяча выполняют на относительно небольшой скорости.

*Истинное движение* - в момент приближения соперника игрок, ведущий мяч, откидывает его в сторону и, резко изменив направление движения, быстро уходит от преследования.

Обманные движения (финты) применяют для обводки противника. Они позволяют команде создать численное преимущество, затрудняют действия соперников, придают игре зрелищный интерес. Однако, следует помнить, что игрок, потерявший мяч при обводке противника, должен сразу же вступить с ним в единоборство или быстро возвратиться назад на помощь своим товарищам.

## **7. ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА**

Вбрасывание мяча также делят на две фазы: замах и бросок.

### **Вбрасывание из положения ноги вместе или ноги врозь**

Мяч держат кистями рук, согнутых в локтях. Заносят руки за голову, туловище отводят назад и прогибаются в пояснице. Ноги сгибают в коленных суставах. Энергичное разгибание ног, туловища и рук заканчивается броском мяча. При этом ноги не должны отрываться от земли.

### **Вбрасывание из положения одна нога впереди, другая сзади**

Первая фаза здесь аналогична фазе броска из положения ноги врозь или вместе, но отличается тем, что центр тяжести переносят на стоящую сзади ногу. Бросок мяча заканчивают переносом центра тяжести на стоящую впереди ногу. Движение выполняют слитно: начинается оно с ног и заканчивается кистями рук. Вбрасывание мяча применяют при выходе мяча за боковую линию поля. При умелом выполнении этот прием позволяет точно передать мяч партнеру, начать атаку на ворота противника.

## **8. ОТБОР МЯЧА**

Современный мини-футбол требует и от защитников, и от нападающих умение отобрать мяч у противника. При потере мяча надо сразу же создать сопернику помехи, не дать ему возможности свободно распорядиться мячом. Если мяч контролирует команда соперников, надо выбирать наиболее удобные моменты для его отбора: при приеме мяча, при ведении его игроком с опущенной головой, при неточных передачах и т.п. Решающее значение для отбора 20 мяча имеют выбор позиции и быстрота реагирования на игровую ситуацию. В технике отбора мяча выделяют три основные фазы:

- подход к мячу;
- постановку опорной ноги;
- нанесение удара по мячу.

### **Отбор мяча выбиванием**

Этот прием не имеет существенного отличия от техники выполнения изученных ударов, разве что удары чаще наносят носком и внутренней стороной стопы.

### **Отбор выпадам**

Подход к мячу выполняют навстречу движущемуся мячу. Опорную ногу сгибают в коленном суставе; ее стопа направлена параллельно встречному движению мяча. Бьющей ногой делают энергичный выпад вперед, носок стопы приподнят и образует угол с поверхностью земли (пола) примерно 45 градусов. При накрывании мяча стопой центр тяжести переносят с опорной ноги на бьющую. Отбор мяча выпадам применяют в момент атаки соперника, выполняющего ведение или обманное движение. При этом следует помнить, что, согласно правилам, стопа должна накрыть мяч, а не ногу соперника.

### **Отбор подкатом**

Подход к мячу можно выполнять навстречу, сбоку или сзади. Опорную ногу сильно сгибают в коленном суставе, ставят на пятку. Центр тяжести переносят на опорную ногу. Игрок выполняет присед, а затем падение, страхуя себя при приземлении. Бьющей ногой делают энергичный мах вперед и выбивают мяч. Удар наносят в среднюю часть мяча или несколько ниже. Отбор мяча подкатом применяют в ситуациях, когда соперник уходит и у него нельзя отнять мяч другими способами. Выполнив подкат, игрок должен быстро подняться и занять игровую позицию.

## **9. ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ**

### **Основная стойка**

Вратарю, прежде чем приступить к тренировке в воротах, необходимо освоить основную стойку и научиться передвигаться в воротах. В стойке ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленных суставах, руки согнуты в локтях до уровня пояса, ладони повернуты внутрь, пальцы слегка согнуты. Плечи наклонены вперед. Вдоль линии ворот в ту или другую сторону вратарь передвигается приставными или скрестными шагами. Проанализируем технику игры вратаря в двух фазах:

- подготовка к приему мяча;
- прием мяча.

### **Ловля катящихся мячей без падения**

При подготовке к приему мяча вратарь располагается на одной линии с катящимся мячом. Если тот катится в стороне, вратарь перемещается приставными или скрестными шагами и встает на пути его движения. При приеме мяча вратарь наклоняется вперед, слегка сгибая ноги в коленях, руки опускает, раскрывает ладони и обращает их навстречу мячу. Встретив мяч, быстро сгибает руки в локтях и поднимает мяч к животу. При этом выпрямляется и принимает основную стойку.

### **Ловля летящих мячей без падения**

Подготовка к приему летящего мяча аналогична подготовке к приему мяча катящегося. При приеме летящего на уровне живота мяча вратарь слегка наклоняет туловище, вытягивает руки навстречу мячу ладонями вперед - вниз. В момент соприкосновения мяча с ладонями мягким уступающим движением подтягивает его к животу. Ловля летящих мячей на уровне груди отличается от ловли на уровне живота тем, что вратарь вытягивает руку навстречу мячу ладонями вперед-вверх. Пальцы ладоней слегка согнуты. Встретив мяч, он сгибает руки в локтях и подтягивает его к туловищу. При этом туловище немного отклоняют назад.

### **Ловля мячей, летящих на уровне головы и выше**

Вратарь поднимает руки вверх - вперед. Мяч принимает раскрытыми полусогнутыми пальцами, после чего также подтягивает его к туловищу. Мячи, летящие выше уровня головы с большой силой, а также падающие с высоты, лучше отбивать кулаками. Руки сжать в кулаки, подтянуть к груди, а затем резким движением вперед-вверх выбросить навстречу мячу. В момент удара по мячу кулаки соединены вместе, руки жестко закреплены в локтевых суставах. Эти же технические приемы можно выполнять и в прыжке. Однако это трудно, и обучать вратарей ловле и отбиванию мячей в прыжке на первом году не рекомендуется. Ловля катящихся и летящих низом мячей с падением Подготовка к приему: принимают основную стойку, определяют направление движения мяча. Переносят центр тяжести на ту ногу, в сторону которой должно произойти падение. Принимают мяч в быстром броске с падением перекатом: вначале земли касаются ноги, затем туловище и руки. Задержав руками мяч, подтягивают его к груди. Если вратарь не может или не успевает перекрыть путь мячу, лучше отбивать его вдоль линии или за линию ворот.

### **Броски мяча**

Для введения мяча в игру применяют броски мяча одной и двумя руками. Бросок мяча одной рукой осуществляют сверху и снизу. Бросок мяча сверху выполняют из стойки ноги в шаге; мяч находится на ладони, поддерживаемый расставленными и полусогнутыми пальцами. Последовательность движения: руку с мячом сгибают в локтевом суставе, отводят через сторону назад и поднимают до уровня головы. Туловище несколько наклоняют и поворачивают в сторону замаха. Вес тела переносят на стоящую сзади и слегка согнутую ногу. Бросковое движение начинается с выпрямления ноги и поворота туловища, затем следует активное разгибание руки и движение ее в сторону броска, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Бросок мяча снизу выполняют из стойки на согнутых ногах в шаге, мяч удерживают кистью опущенной руки. Последовательность движения: руку для замаха отводят назад, вес тела переносят на стоящую впереди ногу. Рука с мячом движется вперед энергично, параллельно земле. Мяч скатывается с кисти по направлению к цели. Бросок двумя руками выполняют сверху, из-за головы, преимущественно из стойки в шаге (на месте). По структуре он схож с вбрасыванием мяча из-за

боковой линии. Бросок двумя руками более доступен мальчикам младшего школьного возраста на первом году обучения, чем бросок одной рукой. В ходе игры вратарю приходится падать в ноги прорвавшемуся сопернику. В таких случаях большое значение имеют выбор момента выхода из ворот и быстрота реакции. Выполняя падение, вратарю ни на мгновение нельзя закрывать глаза. Он должен видеть мяч до тех пор, пока не накроет его и не подтянет к себе. В случае проигрыша поединка вратарь обязан быстро подняться и действовать согласно игровой обстановке.

## *ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

### **1. ТАКТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ**

Комбинация - это действия двух или нескольких игроков, решающих определённую тактическую задачу. Качество комбинаций зависит от уровня физической и технической подготовленности занимающихся, умения тактически правильно мыслить и сыгранности игроков. Комбинации осуществляются в игровых эпизодах, когда команда владеет мячом, и при розыгрышах стандартных положений (при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, а также при угловом, штрафном, свободном ударах и при вбрасывании мяча из-за боковой линии). В игре комбинации могут иметь место, как при обороне своих ворот, так и при атаке ворот соперников. Комбинации при обороне преследуют цель отражения атаки соперника с последующим переходом в наступление. Основой всякой наступательной комбинации является быстрота и неожиданность перемещений игроков, и выполнение быстрых и точных передач.

**«Стенка»** - это комбинация, состоящая из передач мяча в одно касание между двумя или несколькими игроками. Эта комбинация запутывает соперника - в этом её главное достоинство. Игра в «стенку» требует от игроков осмысленных и умелых действий. Суть её в следующем: игрок, на пути которого находится соперник, отдаёт мяч в сторону партнёру, выполняющему роль стенки. Быстро переместившись на свободное место, он получает от партнёра ответную передачу в одно касание. Передача делается в одно касание с таким расчётом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не теряя скорости бега. Обучение комбинации «стенка 2» следует начинать с выполнения юными футболистами упражнений с пассивным сопротивлением соперников. По мере освоения упражнения вводится соперник, который всё более активно противодействует выполнению комбинации. В дальнейшем, когда обучающиеся научились выполнять комбинацию в игровых упражнениях и играх, следует приступить к разучиванию её более сложных вариантов («стенка третьему», «двойная стенка»).

**«Треугольник»** - комбинация, основанная на передаче мяча между тремя игроками. Она выполняется без смены мест, со сменой мест игроками и с отвлекающими действиями.

**Комбинации при розыгрыше начального удара** преследуют цель организации острой атаки ворот соперников. При этом очень эффективны передачи мяча в свободную зону.

**Комбинации при розыгрыше удара от ворот** осуществляются так: вратарь выбивает мяч одному из открывшихся или же. Правильно оценив обстановку, неожиданно для соперников посылает мяч в сторону. Свободному защитнику, а сам устремляется к нему. Партнёр возвращает ему мяч, а вратарь вбрасывает или выбивает его в поле.

#### **Комбинации при розыгрыше штрафного и свободного ударов**

При выполнении штрафного удара вблизи ворот соперников игроки должны стремиться, как можно быстрее, нанести прицельный удар по воротам. Быстрыми перемещениями на свободное место партнёры должны создать бьющему игроку возможность выбора лучшего варианта для нанесения удара или розыгрыша мяча. При выполнении свободного удара вблизи ворот соперников следует стремиться вывести одного из партнёров на выгодную позицию для нанесения прицельного удара. Цель комбинаций при розыгрыше штрафного и свободного ударов на значительном расстоянии от ворот противоположной команды - передвижение вперёд посредством коротких передач. При выполнении упомянутых ударов вблизи своих ворот рекомендуется отдать мяч вратарю, отдать его вперёд или на фланг открывающемуся партнёру. В то же время не следует делать поперечных передач, так как их легко может перехватить соперник.

**Комбинации при розыгрыше углового удара** могут выполняться с помощью навесных или пристрельных передач в штрафную площадь, а также с помощью розыгрыша мяча с рядом стоящим партнёром. И тот, и другой способы имеют многочисленные варианты.

**Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии** основаны на точном и дальнем броске мяча и согласованных действиях партнёров. Цель таких комбинаций - сохранение мяча или организация острой атаки ворот противоположной команды.

## ***2. ОБУЧЕНИЕ КОМАНДНЫМ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ***

**Командные тактические действия** - это определённая система ведения игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, располагающимися на поле в заранее установленном порядке. К обучению командным тактическим действиям следует переходить по мере овладения ими необходимым кругом технических приёмов, приобретения определённых теоретических знаний и освоения простейших взаимодействий между двумя и более игроками. На первых учебных играх тренер-преподаватель ставит перед обучающимися задачу играть на определённых местах, не увлекаться игрой с мячом. Основой для определения места в команде является оценка тренером склонностей и возможностей каждого обучающегося. По мере овладения обучающимися задачей научиться играть на определённых местах следует перейти к разучиванию командных тактических действий в отдельных звеньях и линиях, тактики отдельных моментов игры и тактических комбинаций. Для овладения данным учебным материалом на учебно-тренировочных занятиях рекомендуется широко использовать игровые упражнения, с помощью которых можно развить определённые тактические качества, отработать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками. Количество участников и размеры площадки в таких игровых упражнениях может быть различными варьироваться преподавателем в зависимости от поставленной тактической задачи и степени подготовленности занимающихся.

**Командные тактические действия в нападении** осуществляются с помощью двух методов - быстрого прорыва и позиционного нападения. Быстрый прорыв начинается после успешного отражения атаки противоположной команды, когда игроки последней не успели организовать свою оборону. Осуществляется быстрый прорыв за счёт длинной передачи мяча нападающему, находящемуся в непосредственной близости к штрафной площади или за счёт 2- 3 передач в одно касание. Успешным может быть быстрый прорыв и через выдвинутых защитников после того, как захлебнулась упорная и настойчивая атака соперников. Быстрый прорыв может готовиться и заблаговременно. Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперёд с целью выявления слабых мест в обороне соперников и создания предпосылок для последующего быстрого вывода нападающих на ударную позицию. При позиционном нападении чаще всего используются перемещения игроков поперёк поля, смена мест, игра «в стенку», скрещивание и индивидуальное обыгрывание защитников.

**Командные тактические действия в защите** организуются с учётом выбранной командой тактической системы игры. В современном мини-футболе применяются различные методы организации оборонительных действий: личная, зонная и комбинированная защита.

**Личная защита** - это действия игрока против определённого соперника, который постоянно мешает ему принимать мяч, вести его в сторону ворот, выполнять передачи мяча партнёрам и наносить удары по воротам. Метод личной защиты может применяться или только в штрафной площади, или на своей половине поля, или же по всему полю. Ответственность каждого игрока за своего подопечного, рациональная расстановка сил в команде - основные достоинства этого метода. К недостаткам следует отнести сложность организации взаимостраховки, возможность осложнения ситуации из-за освобождения опасной зоны перед воротами. Наиболее эффективен этот метод в игре против сильных игроков команды соперников.

**Зонная защита** заключается в охране игроками определённой зоны перед воротами, т. е. В ответственности каждого игрока за действия любого соперника, появившегося в его зоне. Достоинство данного метода в том, что за счёт создания численного преимущества перед соперниками на главном направлении их атаки и лучшего взаимодействия игроков обеспечивается

более плотная оборона непосредственно перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот противоположной команды. Недостатком же зонной защиты считается тот факт, что у соперников имеется реальная возможность организовать численное превосходство в одной из зон с одновременным уходом футболистов из других зон.

**Комбинированная защита** - это сочетание в действиях игроков личного и зонного метода, что заключается в переключении от игры «игрок против игрока» на игру в зоне, и наоборот. В практике современного футбола указанный метод нашёл наибольшее распространение, так как он отличается наибольшей надёжностью и значительно затрудняет действия соперников.

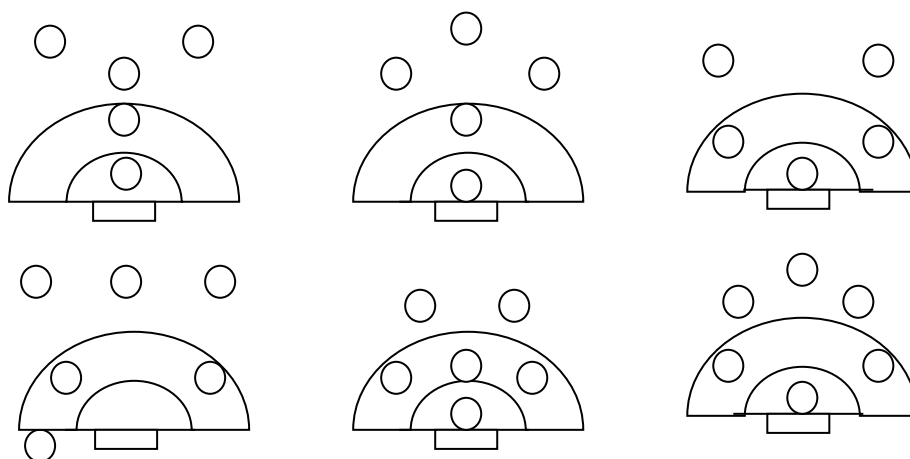
### 3. ТАКТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ИГРЫ

**Тактические системы игры** - это организация командных действий, заключающихся в планомерном размещении игроков на поле в соответствии с их игровыми функциями и индивидуальными особенностями.

Мини-футбол — игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои индивидуальные действия коллективной и командной тактике. Тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы игроков. Отсутствие правила «вне игры», ограниченность игрового поля, возможность в спортивных залах и хоккейных «коробках» играть от стены (борта) вносят в тактику мини-футбола немало специфических штрихов. Вот почему каждый юный футболист, увлекающийся этой игрой, должен иметь представление и о различных системах мини-футбола, основных принципах игры в защите и в нападении, об обязанностях игроков задней и передней линий.

#### *Система игры*

Чтобы успешно выступать в соревнованиях по мини-футболу, в команде надо строго распределить игровые обязанности: на одних ребят возложить преимущественно оборонительные функции, а на других — атакующие, расставив игроков по определенной системе. Понятие «система» означает определенную расстановку игроков на поле с учетом их индивидуальных способностей. Это дает возможность команде добиться наибольшей пользы как в обороне, так и в нападении. Схема системы игры 5х5 и 6х6 в мини-футболе:



Одни игроки (внутри большого и малого круга) — защитники, а другие — нападающие. Однако в ходе игры в мини-футболе такое деление игроков часто бывает условным. На небольших площадках каждый защитник постоянно готов подключиться в атаку и завершить ее ударом по воротам или же острым пасом партнеру. В свою очередь, каждый нападающий при овладении мячом игроками соперников готов отступить назад для обороны своих ворот. В связи с этим основные принципы игры в обороне и в нападении должны одинаково хорошо знать и защитники и нападающие.

#### *Опека соперника*

Каждый игрок, будь он нападающим или защитником, должен учиться опекать своих соперников. Без этого не мыслится успешная игра команды. В мини-футболе применяются персональная опека, опека в зоне и комбинированная опека. При персональной опеке игрок команды в ходе игры «держит» только определенного игрока противоположной команды, препятствуя его активным действиям. В мини-футболе персональная опека может применяться как на своей половине поля, так и по всей площадке. Распределение игроков для персональной опеки игроков команды соперников делается примерно по схожей манере игры.

Например, быстрого нападающего должен опекать быстрый защитник. При опеке в зоне каждый игрок защищающейся команды опекает соперников в определенной зоне. При этом защитник активно противодействует любому игроку атакующей команды, появившемуся в его зоне. Комбинированная опека - это сочетание персональной опеки с опекой в зоне. А теперь о том, как опекать своего соперника. При атаке на ваши ворота игроки вашей команды должны тут же прикрыть своих соперников. Выполняется это таким образом. Каждый игрок располагается сзади и немного сбоку от опекаемого соперника. Такая позиция позволяет держать в поле зрения намерения подопечного, а также видеть мяч. При случае вы сможете резким выходом вперед перехватить адресуемую опекаемому игроку передачу. И еще об одном правиле опеки соперника. Каждый раз, когда один из игроков в непосредственной близости от своих ворот вступает в борьбу за мяч с атакующим соперником, другие его партнеры должны расположиться так, чтобы иметь возможность сыграть за его спиной, т. е. подстраховать его в случае проигрыша единоборства.

#### **Упражнения:**

1. *«Два против одного»*. Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против нападающего. Один из защитников вступает в единоборство с противником и стремится преградить ему путь к воротам. Второй защитник, отступая к воротам, подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обвести первого.

2. *«Три против двух»*. Игра проводится на одной половине площадки. Три защитника ведут борьбу против двух игроков нападающей команды. Защитники действуют так: два игрока вступают в единоборство с соперником, а третий, отступая к воротам, подстраховывает партнеров.

3. *«Два против двух»*. Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против двух нападающих. Защитники стремятся закрыть подопечных. Защитник, действующий против нападающего с мячом, стремится задержать его продвижение, выбить или отбить мяч. В это время защитник, действующий против игрока без мяча, не дает ему занять хорошую позицию. Он располагается таким образом, чтобы иметь возможность подстраховать партнера в случае, если нападающий сможет его обыграть.

4. *«Один против двух»*. Упражнение проводится на площадке 10X10 шагов. Один защитник пытается помешать продвижению двух нападающих к воротам и отнять у них мяч. Для этого он занимает наиболее выгодную часть поля — середину. Контролируя действия игрока с мячом и его партнера, защитник медленно отходит назад, выжидая момент для отбора мяча. В ходе игры игроки поочередно меняются ролями.

5. *«Штурм ворот»*. На середине поля четверо нападающих с мячом. Четверо защитников размещаются у ворот, защищаемых вратарем. По сигналу нападающие продвигаются с мячом вперед. Защитники стараются отобрать мяч у нападающих и отбить его к центру поля. Через 26 определенное время команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая пропустить меньше голов.

#### **Быстрый прорыв**

Успешные взаимодействия игроков при отборе мяча в мини-футболе часто завершаются быстрым прорывом, или быстрой контратакой. Это происходит и тогда, когда игроки команды соперников, увлекшись атакой и потеряв мяч, не успевают организовать оборону своих ворот. Условием успешного начала быстрого прорыва являются своевременный отрыв нападающего от соперника и внезапная и точная передача ему мяча на ход. Например, вратарь, овладев мячом, быстро посылает его нападающему, который в этот момент опережает защитников команды соперников. Или же защитник, прервав атаку соперников, точной передачей направляет мяч нападающему, который в момент отбора мяча партнером уже оторвался от соперников или же

выбрал удачное место у ворот. Быстрый прорыв может готовиться заблаговременно, еще во время атаки соперников. Один из нападающих вашей команды выдвигается вперед и готовится к получению передачи. Должны готовить себя к организации быстрого прорыва и те игроки, которые в какой-то момент игры оказались не занятыми отражением атаки соперников. Они должны стремиться, чтобы их зона оказалась открытой. Для этого они умышленно уходят из своей зоны и уводят оттуда опекающего их защитника. Так заранее планируются выход в освободившуюся зону игрока и направление ему мяча при отборе у соперника.

### ***Выход на свободное место***

Умение своевременно занять выгодную позицию особенно ценно, когда мячом владеет один из игроков вашей команды. Выход на свободное место помогает освободиться от опеки защитника и нанести удар по воротам или увести защитника в сторону и открыть путь к воротам соперников одному из своих партнеров. Этот тактический прием необходимо отрабатывать вместе с товарищами по команде.

### **Упражнения:**

1. «Перебежки». Игроки образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами — 8—9 шагов. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит за мячом и т. д.

2. «Треугольник». Три игрока образуют треугольник со сторонами в 7—8 шагов. Один из игроков делает передачу партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч. В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на его место и т. д.

3. «Квадрат». На площадке 10x10 шагов располагаются четыре игрока, из них один водящий. Три игрока, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать лишь условленное количество касаний мяча (три, два, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или водящему) становится водящим.

4. «В четверо ворот». На площадке из кирпичей сооружается четверо ворот — по двое на каждую команду. В каждой команде 4—6 человек. Задача игроков той и другой команды — при скоплении игроков у одних ворот быстро оценить обстановку и перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол засчитывается в любые ворота. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большее число мячей. Придумайте и сами еще несколько подобных упражнений.

### ***Игра на добивание***

Этот тактический прием успешно применяется при отскоке мяча от вратаря. В мини- футболе игра на добивание — эффективный способ для поражения ворот соперников. Игрой на добивание можно пользоваться не только после отскока мяча от вратаря, но и после отскока от стены зала, умышленно направляя туда мяч. Упражнения:

1. «Рывок на добивание». Перед штрафной площадкой на расстоянии 3 шагов одна от другой устанавливаются булавы (ветки, кирпичи и т. п.). Игрок ведет мяч «слаломом» между булавами и бьет по воротам. Вратарь старается отбить мяч в поле (об этом заранее условлено). Игрок сразу же после удара делает рывок и добивает мяч в ворота.

2. «Кто быстрее». Один из игроков подает угловые удары. Двое других (нападающие), расположившись на линии штрафной площадки, поочередно принимая мяч после подачи углового, бьют по воротам. Вратарь отбивает мяч в поле, а нападающие сразу же устремляются вперед, стремясь опередить друг друга и добить мяч в ворота.

3. «Добей от стенки». Нападающий продвигается вперед, ведя мяч. Сблизившись с защитником, он сильно бьет в стену зала или борт хоккейной «коробки», обегает защитника слева и наносит удар по отскочившему мячу, добивая его в ворота.

4. «От стенки — партнеру». Нападающий «А» продвигается с мячом к воротам. Сблизившись у штрафной площади с защитником, он сильно направляет мяч в стенку. Игрок «Б», предвидя маневр своего партнера, делает рывок и добивает в ворота отскочивший от стенки мяч.



### ***Игра «в стенку»***

Игра «в стенку» — это комбинация, состоящая из двух быстрых передач. Выполняя этот тактический прием, партнеры, как правило, находятся рядом. Один из них играет роль «стенки». Получив мяч, он отдает его партнеру на ход. Игра «в стенку» довольно часто применяется в мини-футболе, так как ошеломляет и запутывает соперников. Главное достоинство этого приема — быстрота и внезапность. Однако, несмотря на кажущуюся простоту, игра «в стенку» требует от футболистов осмысленных действий. Например, игрок, выполняющий роль «стенки», чтобы ввести в заблуждение соперников, может отдать мяч не тому, кто рвется вперед, а третьему игроку. Вам часто придется использовать этот тактический прием в играх по мини-футболу. Причем роль «стенки» могут выполнять непосредственно борт хоккейной площадки или же стена спортивного зала, если они совпадают с боковой линией поля или линией ворот. Однако в этом случае от игрока, передающего мяч, требуются тонкая оценка ситуации и умение сделать расчетливую передачу.

#### **Упражнения:**

1. «Мимо стойки». Игрок «А» направляет мяч мимо стойки (кирпич, флажок, ветка), исполняющей роль защитника, своему партнеру и делает рывок вперед. Партнер «Б» делает быструю передачу за спину «защитника» на ход игроку «А», который наносит удар по воротам.

2. «Уведи защитника». Нападающий «А» отдает мяч нападающему «Б» и предлагает себя в качестве «стенки». Нападающий «Б» набегает на мяч, уводя за собой защитника «В», и отдает мяч на ход нападающему «А». Тот, в свою очередь, направляет мяч в сторону ворот на ход нападающему «Б», который и бьет по воротам.

3. «От стенки или борта». Игрок «А» направляет мяч мимо стойки (камень, ветка, флажок), выполняющей роль защитника, в «стенку» (борт хоккейной площадки) и, сделав рывок, подхватывает отскочивший мяч за спиной «защитника» и бьет по воротам.

4. «От стенки — партнеру». Игрок «А» делает резкую передачу «в стенку» мимо стойки, выполняющей роль партнера. В это время нападающий «Б», сделав рывок, подхватывает мяч и бьет по воротам. В дальнейшем в качестве защитника может выступать третий игрок, который сначала действует пассивно, лишь имитируя отбор мяча, а в дальнейшем становится все активнее.

5. «Две стенки». Нападающий «А» играет «в стенку» сначала с нападающим «Б», затем с нападающим «В» и после этого наносит удар по воротам. Первоначально защитники действуют пассивно, а затем начинают все активнее мешать нападающим.

#### ***Передачи мяча***

Игрок, владеющий искусством делать точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу своей команде. Ведь с помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперника и подготавливается момент для нанесения решающего удара.

Вот несколько заповедей, которых должен придерживаться юный футболист при выполнении передач:

1. Отдавать мяч следует в первую очередь партнеру, который занимает лучшую позицию.

2. Отдавать мяч надо так, чтобы партнер мог принять его в движении и тут же продолжить атаку.

3. В ходе игры нужно разнообразить характер передач, т. е. делать то короткие, то средние, длинные или же низкие и высокие, а также поперечные или продольные. Такое чередование затруднит действия обороны соперников.

4. Готовясь выполнить передачу, старайтесь каждый раз найти какой-либо новый ход. Ведь чем неожиданней будет передача, тем большую опасность она представляет для соперников.

#### **Упражнения:**

1. «По прямой». Продвигаясь по прямой на расстоянии 4—6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.

2. «На ход партнеру». Начертить круг диаметром 8—10 шагов. Встать в центр круга и передавать мяч партнеру, который бежит по кругу. Стараться дать мяч партнеру на ход. Выполнять низовые и полувысокие передачи. В ходе тренировки меняться ролями.

3. «Навстречу партнеру». Встать с партнером друг против друга на расстоянии 15—20 шагов. Передавать мяч партнеру, который бежит навстречу. В последний момент партнер может изменить

направление бега. Стараться предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяться с партнером ролями.

4. «Два против одного». Игра проводится на одной половине поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Один игрок защищает ворота. Нападающие с помощью передач должны обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.

#### **4. ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ**

Под тактикой игры вратаря понимаются наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение безопасности ворот. Основные тактические действия вратаря включают выбор места в воротах, взаимодействие с защитниками, а также участие в организации атаки своей команды, для чего вратарь точно направляет мяч партнёру, занимающему выгодную для развития атаки позицию.

**Выбор места в воротах** - важнейший элемент тактических действий вратаря. В ходе игры он не должен неподвижно стоять на линии ворот. По мере надобности он смещается в ту сторону, откуда может последовать завершающий удар. Выбор наиболее целесообразной позиции по отношению к бьющему по воротам сопернику как бы уменьшает площадь ворот, значительно облегчая дальнейшие действия вратаря.

Вратарь — последний игрок обороны и зачинатель атак своей команды. От его уверенности, от его действий в сложных игровых ситуациях зависит настрой команды, а нередко и успех в матче. Однако пусть вас не смущает чрезмерная сложность вратарских обязанностей. Увлечение и старательность помогут вам овладеть секретами вратарской игры. Этому будут способствовать и наши советы. В ходе игры вратарь должен внимательно следить за перемещением игроков обеих команд и в зависимости от их расположения занимать место в воротах. Особое значение имеет выбор места при обстреле ворот соперником. Остановимся на наиболее типичных игровых ситуациях.

1. *Выбор места при выходе нападающего один на один с вратарем.* В этом случае вратарь должен как можно дальше выйти из ворот навстречу нападающему и тем самым уменьшить угол обстрела ворот, образованный мячом и стойками ворот.

2. *Выбор места при ударах со средней дистанции.* Чтобы научиться правильно выбирать позицию при обстреле ворот со средней дистанции, попросите товарища побить вам по воротам с 10—15 шагов. Перед ударом мысленно разделите пополам угол обстрела ворот. Затем выйдите немного вперед и встаньте на эту воображаемую линию. Занятая позиция и будет наиболее правильным положением вратаря, предоставляющим наибольшую возможность для отражения удара.

3. *Выбор места при угловом ударе.* При угловом ударе на открытых площадках вратарь занимает место у дальней стойки ворот. В этой позиции он хорошо видит поле и имеет возможность определить траекторию полета мяча. При необходимости вратарь может своевременно выйти из ворот для приема или отбивания мяча. При угловом ударе в спортивном зале или на хоккейной площадке вратарь занимает место в середине ворот.

4. *Выбор места при штрафном ударе.* В этом случае вратарь должен еще и руководить постановкой «стенки». Делается это так: «стенка» закрывает ближний угол ворот, а сам вратарь занимает середину незакрытой части ворот. В такой позиции он сможет отразить и высокие мячи, пробитые через «стенку».

5. *Выбор места при навесах на ворота.* При навесах на ворота вратарь остается в воротах, так как мяч, летящий по дуге, может опуститься под перекладину. Конечно, лишь выбором места в различных игровых ситуациях не ограничиваются тактические приемы вратаря в мини-футболе. Успешность действий стража ворот во многом определяется и умелым взаимодействием с игроками обороны. Опытные вратари часто подсказывают защитникам, как лучше действовать в той или иной ситуации. Ведь вратарь находится за спинами игроков и хорошо видит все поле! Вратарь в мини-футболе — это еще и игрок, который, как правило, очень часто начинает атаку своей команды. От его точной и своевременной передачи зависит успех атакующей комбинации команды.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

В учебно-тренировочных группах, кроме этого, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий для чтения используется литература об истории развития вида спорта, вспоминание известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику.

### **План тем теоретических занятий на все этапы подготовки:**

1. Физическая культура и спорт РФ;
2. Краткий обзор развития футбола в РФ;
3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание футболиста;
4. Единая Российская спортивная классификация;
5. Правила соревнований, организация и проведение соревнований по футболу;
6. Самоконтроль в процессе занятий спортом;
7. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи;
8. Физическая подготовка юного спортсмена;
9. Техническая подготовка юного футболиста;
10. Физическая культура - важное средство укрепления здоровья.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Эффективность воспитательной работы с обучающимися во многом зависит от четкости ее планирования. От умения тренера-преподавателя ставить правильные задачи и использовать для их решения достаточно широкий и разнообразный арсенал форм, средств и методов. Для каждой учебной группы составляется годовой план воспитательной работы.

Тренеры-преподаватели, работающие с детьми 7-10 лет, должны стремиться к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса формировать у обучающихся сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, четкая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять, агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие учебные группы и отдельных обучающихся. В этих целях постоянно оформляются и периодически обновляются стенды спортивной славы, где помещаются фотографии, призы, награды. Такой подход способствует воспитанию патриотизма как одной из многочисленных форм целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам.

Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное посвящение в футболисты с вручением обучающимся спортивной формы, значков и т.д.

Большую помощь в воспитании обучающихся могут оказывать встречи с известными спортсменами, выпускниками школы, ветеранами труда и Великой Отечественной войны.

**Задачи психологической подготовки** во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состоя. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

**Пассивный отдых.** Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины.

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### **Педагогические средства.**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

2. Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

3. «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут.

4. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

5. Рациональная организация режима дня.

#### **Психологические средства.**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

1. Средства внушения (внушенный сон-отдых)

2. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.

3. Интересный и разнообразный досуг;

4. Условия для быта и отдыха,

5. Благоприятный психологический микроклимат.

#### **Медико-биологические средства.**

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

*Рациональным питанием* можно считать если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины)

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

*К физическим средствам восстановления относят:*

- массаж; -суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, магнитотерапия

## **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп - выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Уровень специальной физической подготовленности следует рассматривать, как один из важнейших показателей эффективности тренировочного процесса.

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются необходимым условием роста спортивного мастерства.

Предлагаемая система контрольных нормативов позволяет оценивать уровень подготовленности футболистов в каждой возрастной категории.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз за учебный год (октябрь, май).

В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных физических нагрузок, рекомендуется проводить испытания в течение двух дней.

Контрольные испытания целесообразно проводить после дня отдыха или после дня с малой физической нагрузкой.

Проведению контрольных испытаний предшествует обязательная разминка.

Воспитанники, не выполнившие установленные нормативы, решением педагогического совета продолжают заниматься в группе того же года обучения.

### **Контрольно-переводные нормативы для групп спортивно-оздоровительных и начальной подготовки**

Для перевода в следующую учебную группу на этапе спортивно-оздоровительном и начальной подготовки, обучающийся должен выполнить определенное число нормативов:

<b>Возраст</b>	<b>ОФП</b>	<b>СФП</b>
9 лет	3	-
10 лет	3	3
11 лет	4	3

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>Упражнение</b>	<b>Возраст</b>		
	<b>9 лет</b>	<b>10 лет</b>	<b>11 лет</b>
Бег 30 метров, с	5,6	5,4	5,2
Прыжок в длину с места, см	145	150	155
Отжимание в упоре лежа, количество раз	10	15	20
Подтягивание на перекладине, количество раз	3	5	7
Поднимание туловища, количество раз	-	20	25
Бег 60 метров, с	-	-	10,3

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>Упражнение</b>	<b>Возраст</b>		
	<b>9 лет</b>	<b>10 лет</b>	<b>11 лет</b>
Бег 30 метров с мячом, с	-	6,6	6,5
Удар на точность, количество попаданий	-	2	3
Жонглирование мяча ногами, количество раз	-	8	10
Обводка и удар по воротам, с	-	12	11,5
Жонглирование мяча головой, количество раз	-	4	6
Комплексный тест на ловкость	-	14	13

**Контрольно-переводные нормативы  
для учебно-тренировочных групп**

Если в группах начальной подготовки преобладает разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся, то в учебно-тренировочных группах отражается переходный этап углубленной спортивной специализации. С 13 – летнего возраста на первый план выходят показатели высокого уровня физического развития и овладения широким арсеналом технико-тактических приемов игры в футбол. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной физической и технико-тактической подготовки в условиях средств, скоростно-силового характера.

Для перевода в следующую учебную группу на учебно-тренировочном этапе, обучающийся должен выполнить определенное число нормативов:

<b>Возраст</b>	<b>ОФП</b>	<b>СФП</b>
12 лет	4	3
13 лет	4	3
14 лет	4	3
15 лет	4	4
16 лет	4	4

Примечание: для вратарей добавляется два специальных норматива.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>Упражнение</b>	<b>Возраст</b>				
	<b>12 лет</b>	<b>13 лет</b>	<b>14 лет</b>	<b>15 лет</b>	<b>16 лет</b>
Бег 30 метров, с	5,0	4,9	4,7	4,6	4,5
Прыжок в длину с места, см	160	165	170	180	190
Отжимание в упоре лежа, количество раз	25	30	40	45	50
Подтягивание на перекладине, количество раз	9	11	12	12	13
Поднимание туловища, количество раз	35	40	45	48	50
Бег 60 метров, с	10,2	9,8	9,6	9,0	8,5

Для вратарей (дополнительно)

Тройной прыжок в длину с места, см	560	600	640	680	710
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы сидя, м	5,6	6,4	7,1	7,5	7,8

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>Упражнения</b>	<b>Возраст</b>				
	<b>12 лет</b>	<b>13 лет</b>	<b>14 лет</b>	<b>15 лет</b>	<b>16 лет</b>
Бег 30 метров с мячом (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
Удар на точность (кол-во попаданий)	3	4	5	6	7
Жонглирование мяча (кол-во раз)	12	16	18	20	24
Обводка и удар по воротам (сек)	11,4	11,2	11,1	11,0	11,0
Жонглирование мяча головой (кол-во раз)	6	8	8	10	10
Комплексный тест на ловкость					

Для вратарей (дополнительно)

Вбрасывание мяча на дальность, м	15	18	22	25	28
Бросок мяча в цель, количество					

попаданий	2	3	3	4	5
1-е упражнение	2	3	4	5	5
2-е упражнение					

### **Пояснения:**

1. *Бег 30 метров с ведением мяча:* - выполняется с высокого старта (мяч на линии старта). Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной прямой. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша.

2. *Удар на точность:* - выполняется из центра мини-футбольной площадки (16 м) любым способом правой и левой ногой по неподвижному мячу. Необходимо попасть в заданную тренером части мини-футбольных ворот, разделенных пополам по вертикали. В одну половину ворот 2 раза левой ногой, в другую половину 2 раза этой же ногой. Тоже проделать другой ногой.

3. *Жонглирование:* - выполняется правой и левой ногами, бедром, головой, грудью, плечом. Дается 2 попытки засчитывается лучшая.

4. *Ведение, обводка стоек, удар по воротам:* - выполняется с низкого старта. Ведение мяча, обводка 4-х стоек (змейкой); первая стойка ставится в 12 метрах от линии старта. От последней стойки до ворот 16 метров. Удар по воротам производится не ближе 11 метров. Время фиксируется от момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не будет забит в ворота, результат не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучшая.

5. *Жонглирование мяча головой:* - выполняется головой, дается 2 попытки засчитывается лучшая.

6. *Комплексный тест на ловкость:* – со старта два поворота на 3600 , далее два кувырка спиной вперед, поворот на 1800 , один кувырок лицом вперед, прыжок через первый барьер, подлезает под второй барьер, обегает стойки. У шестой стойки – поворот на 1800 , финишный бег спиной вперед. Дается две попытки, засчитывается «лучшая».

7. *Вбрасывание мяча на дальность:* – испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет три попытки. Засчитывается лучший результат.

8. *Броски мяча в цель:* – выполняется два упражнения.

Первое упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемый посылает мяч низом в ворота шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с 2-х, 3-х шагов разбега, не пересекая ее границы. Выполняется 6 бросков, учитывается сумма точных попаданий. Дается две попытки, засчитывается «лучшая».

Второе упражнение: Испытуемый посылает мяч верхом в круги диаметром 2,5 м, расположенные посередине площадки. Выполняется по 4 броска в каждый круг из штрафной площади. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-ти метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастические маты.
3. Набивные мячи.
4. Футбольные мячи.
5. Баскетбольные мячи.
6. Волейбольные мячи.
7. Тренажеры.



8. Амортизаторы.
9. Гимнастическая перекладина.
10. Гимнастические скамейки.
11. Гимнастические палки.
12. Гантели.
13. Нестандартное оборудование (мешки с песком, лыжные палки).
14. Штанга, грифы от штанги, диски разного веса.
15. Эспандеры.
16. Скакалки.
17. Секундомеры.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В., Мини-футбол (футзал) примерная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР. - М.: «Советский спорт», 2008г.
2. Издательская группа «АСТ», Футбол для начинающих, М. «Астрель», 2009г.
3. Качалин Г.Д., Тактика футбола, М.: «ФиС», 2010г.
4. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М.: «ФиС», 2009г.
5. Джардмен Д., Футбол для юных, М.: «ФиС», 2011г.
6. Малиновский С.В., Программированное обучение и спорт, М.: «ФиС», 2012г.
7. Друзь В.А., Моделирование процесса спортивной тренировки, изд. «Здоров, я», Киев, 2009г.
8. Годик М.А., Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, М.: «ФиС», 2010г.
9. Лаптев А.П., Гигиена массового спорта, М.: «ФиС», 2012г.
10. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф. и др., Теоретическая подготовка юных спортсменов, М.: «ФиС», 2013г.
11. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Мини-футбол в школе, М.: «Советский спорт», 2006г.
12. Майкл Мукиан, Дин Дьюрст, Все о тренировке юного футболиста, М. «Астрель», 2008г.
13. Малькольм Кук, Джимми Шоулдер, Самый популярный учебник футбола!, М. «Астрель», 2009г.
14. Чайковский А.М., Игры и люди, М. «ФиС», 2009г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498049

Владелец Кошелев Василий Викторович

Действителен с 09.01.2023 по 09.01.2024