

**Муниципальное автономное учреждение  
«ЛОДЕЙНОПОЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
Россия 187700, Ленинградская область, г. Лодейное Поле, ул. Титова, д.45, к1  
ТЕЛ./ФАКС: (81364)2-21-11, E-MAIL LOD.DUSCH@MAIL.R**

Принята на заседании  
Педагогического совета МАУ  
«Лодейнопольская СШ»  
Протокол № «1» от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом и.о. директора  
МАУ «Лодейнопольская СШ»  
№ «134» от 30.08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВРАТАРСКАЯ ШКОЛА»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 8-16 лет

**Срок реализации программы:** 42 недели

**Количество часов:** 168, режим 4 ч/н.

**Разработчик:** Гурьев Дмитрий Николаевич  
методист отделения по футболу

г. Лодейное Поле  
2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Вратарская школа» составлена на основе:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»).
- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утверждённые письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 г.
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утверждённые директором ФГБУ ФЦОМОФВ в 2021 г.
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

*Актуальность программы:* подготовка футбольных вратарей ключевая составляющая обороноспособности любой команды. Его мастерство и надежность повышают и укрепляют боевую мощь всей команды. Вратарь играет в самой горячей зоне перед воротами, где борьба нападающих и защитников достигает предела. Все компоненты мастерства футболистов с наибольшей силой проявляются именно при борьбе перед воротами, а это требует от вратаря особых качеств. Следовательно, подготовка вратарей должна входить в систему программ в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

*Цель программы* заключается в подготовке физически крепких, гармонично и духовно развитых юных спортсменов; воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Современный вратарь должен быть физически и психологически подготовлен, ему присущи физические данные такие как: подвижность и ловкость, быстрота действий, хорошая реакция, общая выносливость, сила прыжка (прыгучесть), хорошая физическая подготовка, возможность долгой

работы без переутомления. Психологические качества: смелость и готовность к рискованности, мотивация самого себя и положительная установка на игру, готовность действовать, концентрация на игре, настойчивость, самострахование.

Программный материал предполагает решение следующих *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся вратарей;

- подготовка вратарей высокой квалификации;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами вратарей;

*Задачи* дополнительной общеразвивающей программы:

*Обучающие:*

- изучение основ техники и тактики игры вратаря;

- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам вратаря;

- знакомство с основными этапами становления российского футбола, историей развития физической культуры и спорта.

*Развивающие:*

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;

- содействие развитию познавательных качеств личности;

- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

*Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности футболом, формирование у детей навыков ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;

- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа: 8-16 лет.

Минимальный возраст детей, на который рассчитана данная образовательная программа – 8 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Вратарская школа» – (42 недели)

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях.

### **Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график.**

4-х часовая программа на 42 недели

| № | Вид подготовки<br>(раздел подготовки) | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   |
|---|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Теоретическая подготовка              | 2         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         |
| 2 | Общая физическая подготовка           | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         |
| 3 | Тестирование и контроль:              |           |           |           | 1         |           |           |
| 4 | Технико-тактическая подготовка        | 8         | 9         | 9         | 9         | 8         | 9         |
| 5 | Специальная физическая подготовка:    | 3         | 5         | 3         | 2         | 1         | 1         |
|   |                                       | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>14</b> | <b>15</b> |

| № | Вид подготовки<br>(раздел подготовки) | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Август    | Всего ч.   |
|---|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1 | Теоретическая подготовка              | 1         | 1         | 2         | 1         | 2         | 15         |
| 2 | Общая физическая подготовка           | 3         | 3         | 2         | 2         | 3         | 33         |
| 3 | Тестирование и контроль:              |           |           | 2         |           |           | 3          |
| 4 | Технико-тактическая подготовка        | 9         | 9         | 7         | 9         | 3         | 89         |
| 5 | Специальная физическая подготовка:    | 2         | 4         | 1         | 4         | 2         | 28         |
|   |                                       | <b>15</b> | <b>17</b> | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>10</b> | <b>168</b> |

### **Содержание программы**

#### **1. Теоретическая подготовка**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика мини-футбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная система.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятия о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах,

растяжениях, переломах. Общие гигиенические требования к занимающимся мини-футболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде, обуви.

5. *Правила игры в мини-футбол.* Состав команды. Игроки. Форма игроков и вратаря. Начало игры. Пенальти. Штрафной удар, удары от ворот, угловой удар. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощённые правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в мини-футбол в спортивном зале, на школьной площадке. Оборудование и инвентарь для игры в мини-футбол. ворота и мяч. Уход за инвентарём и спортивной форме футболистов. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. *Особенности игры вратаря:*

- Вратарь может взять мяч руками в своей зоне, но не может держать его больше 4 секунд, это наказывается штрафным.

- Если вратарь сделал удар по мячу и тот залетел в ворота противника, это не будет засчитано.

- Если во время полёта мяч коснулся любого из игроков, тогда это будет считаться голом.

- Вратарь может играть в любой части поля, то есть, если есть необходимость в помощи вратаря, он может так же совершать проходы, обводки и т.д.

- Если игрок с команды вратаря сделал удар по мячу, а голкипер откинул его руками это нарушением. Команда соперников будет пробивать свободный удар.

- Из-за твёрдого покрытия в футзале, вратарь обязательно должен думать о безопасности всех игроков.

- Во время броска или удара по мячу, вратарь должен оставаться в своей зоне. И после выбрасывания мяча, голкипер без ограничений может передвигаться по полю.

## ***2.Общая физическая подготовка***

Существенное различие в физической подготовленности голкипера и полевых игроков заключается прежде всего в уровне их специальной выносливости. Решение задач по охране ворот не требует от вратаря столь высокого уровня аэробной (общей) выносливости, какой необходим полевым игрокам. Однако это не значит, что выносливость – второстепенное для голкипера двигательное качество. Для успешной игры стражу ворот так же необходима хорошая физическая подготовленность, характеризующаяся достаточно высоким уровнем таких компонентов как быстрота, ловкость, сила, прыгучесть и гибкость. Предпосылки к развитию этих двигательных качеств до нужного уровня закладываются в молодые годы. Одно из основных условий прочного усвоения техники игры вратаря – развитие специфических для голкипера компонентов физической подготовленности. Процесс освоения техники игры стражем ворот может быть намного более быстрым и

эффективным, если вратарь гибок, подвижен, координирован. Физические параметры интенсивно развиваются в подготовительный период (другая терминология – предсезонная подготовка). В это время технико-тактическая подготовка еще не занимает ведущего места в составе средств тренировки, а упражнения на развитие выносливости, ловкости, быстроты и силы способствуют приобретению хорошей тренированности. Кроме того, мышечные нагрузки, направленные на приобретение спортивной формы, в подготовительном периоде подготовки не вызывают такой психической усталости, какую испытывают вратари после технико-тактических упражнений. Помимо всего прочего, физическая подготовленность – основа психической, что для голкиперов очень существенно.

Цель развития и совершенствования физических качеств голкипера: быстроты, силы, гибкости, ловкости и прыгучести – поднять его тренировочный уровень на более высокую ступень, обеспечить поддержание спортивной формы на протяжении всего сезона, оградить от серьезных травм, улучшить устойчивость психики и эмоциональную уравновешенность вратаря.

### **3. Контрольные нормативы для вратарей групп начального и тренировочного этапов**

| Контрольные упражнения (тесты)                     | 16-17 лет | 15-лет | 14- лет | 13-лет | 12-лет | 11-лет | 10-лет | 8-9 лет |
|----------------------------------------------------|-----------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | «5»-59    | «5»-56 | «5»-53  | «5»-50 | «5»-46 | «5»-42 | «5»-39 | «5»-32  |
|                                                    | «4»-53    | «4»-50 | «4»-48  | «4»-46 | «4»-44 | «4»-40 | «4»-36 | «4»-28  |
|                                                    | «3»-50    | «3»-47 | «3»-45  | «3»-44 | «3»-40 | «3»-36 | «3»-34 | «3»-25  |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)         | «5»-35    | «5»-34 | «5»-32  | «5»-30 | «5»-28 | «5»-26 | «5»-22 | «5»-18  |
|                                                    | «4»-33    | «4»-32 | «4»-30  | «4»-28 | «4»-26 | «4»-24 | «4»-20 | «4»-15  |
|                                                    | «3»-30    | «3»-29 | «3»-27  | «3»-25 | «3»-24 | «3»-20 | «3»-18 | «3»-13  |
| Бросок мяча на дальность (вбрасывание) (м)         | «5»-25    | «5»-24 | «5»-23  | «5»-20 | «5»-19 | «5»-17 | «5»-15 | «5»-12  |
|                                                    | «4»-22    | «4»-21 | «4»-20  | «4»-18 | «4»-16 | «4»-15 | «4»-13 | «4»-10  |
|                                                    | «3»-20    | «3»-19 | «3»-18  | «3»-16 | «3»-14 | «3»-13 | «3»-11 | «3»-8   |

Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов):

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке. Выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается 3 попытки.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег с 4-х шагов) выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площадки, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча на дальность (разбег не более 4-х шагов) выполняется по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки. Лучший результат записывается.

#### ***4. Техническая подготовка.***

В мини-футболе вратарь - фигура особая. Команде, имеющей в своем составе полевых игроков хорошего уровня, но плохо подготовленного стража ворот, очень трудно добиться успеха. И наоборот. Средняя по подбору игроков команда, но с надежным вратарем способна на многое.

Вратарь должен быть атлетического телосложения, обладать высоким ростом и прыгучестью, что обеспечивает ему особые преимущества при игре в штрафной площади, быть подвижным, сильным, ловким, как акробат, уметь опередить соперника, остановить и поймать мяч в любом положении или отбить его кулаками. Он должен обладать сильным ударом подъемом и сильным броском, уметь перебросить мяч через перекладину или направить его мимо боковой штанги. Вратарю необходимо уметь выбирать правильную позицию в воротах, уверенно играть на выходах, организовать оборону перед воротами, быстро начать контратаку. Опыт показывает, что хорошие вратари вместе с тем и хорошие полевые игроки. Это помогает им уверенно руководить обороной.

В спортивных школах мини-футбола футболиста на роль вратаря отбирают начиная с 9 лет. До этого периода юные спортсмены, выбравшие это амплу, осваивают основные приемы игры наравне со всеми занимающимися.

При обучении юных вратарей техническим приемам необходимо применять защитные приспособления: перчатки, щитки, защитную раковину. А при разучивании приемов ловли и отбиваний мяча в броске и падении следует использовать маты.

В мини-футболе более эффективно действуют те вратари, которые быстро и экономно перемещаются по площадке. Вот почему игрокам этого амплу необходимо уметь резко стартовать, неожиданно изменять направление движения, свободно передвигаться лицом и спиной вперед, приставными шагами боком и спиной, совершать разнообразные прыжки и делать внезапные остановки. Естественно, все эти приемы неразрывно связаны между собой и, как правило, выполняются из самых различных стартовых положений. В то же время эти приемы являются базой для освоения и дальнейшего совершенствования технических приемов с мячом.

Обучение перемещениям рекомендуется осуществлять вне ворот. Сначала юные вратари изучают отдельно каждый прием с постепенным переходом на сочетание не только друг с другом, но и с другими техническими приемами игры. Так, после освоения бега лицом вперед занимающиеся осваивают бег приставными шагами в стороны, вперед и назад, а уже после этого - бег спиной вперед. При показе и объяснении техники бега

рекомендуется акцентировать внимание учащихся на сгибании ног и особенностях постановки стопы на площадку.

Изучение остановок следует начинать с освоения остановки шагом, а затем прыжком. Сначала осваиваются прыжки с места, затем в движении толчком одной и двумя ногами. Внимание занимающихся обращается на активное отталкивание ногами от площадки и на движение рук, способствующих прыжку. Одновременно их внимание акцентируется и на правильном приземлении после выполнения прыжков. С приземлением на опору на слегка расставленные ноги вратарь должен быть готов без каких-либо дополнительных движений к любому следующему игровому действию. В зависимости от места нахождения мяча во время матча вратарь использует несколько вариантов стойки. В случаях, когда соперник с мячом находится прямо против ворот, но на некотором расстоянии от них, вратарь занимает позицию в середине ворот. Его ноги чуть согнуты и расставлены на ширину плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги, а туловище немного наклонено вперед. Такая позиция является основной стойкой вратаря. Если же соперник с мячом сближается с воротами, стойка вратаря претерпевает изменение. Она становится более низкой, а туловище больше наклоняется вперед. Вес тела вратаря сильнее переносится на переднюю часть стоп.

Когда соперник с мячом двигается по флангу, вратарь занимает позицию вплотную к ближней стойке ворот. Ближняя к стойке рука вытягивается вверх, прикрывая верхний угол, другая рука отводится в сторону, страхуя незащищенное пространство. Вес тела вратарь переносит на стоящую у стойки ногу. В такой позиции страж ворот имеет возможность отразить мячи, летящие на него на любой высоте, а также отбить ногой или рукой мячи, посылаемые соперниками в сторону дальней стойки ворот.

Наряду с ловлей мяча вратарю в мини-футболе приходится отбивать мячи руками и ногами, выполнять падения и броски в ноги атакующему сопернику или на отскочивший от игроков мяч. Овладев мячом, вратарь должен быстро и точно довести его до партнера. Естественно, овладение юными вратарями данным арсеналом технических приемов возможно только при условии методически последовательного подбора и применения подготовительных и подводящих упражнений на всех этапах подготовки в секции мини-футбола.

Итак, рассмотрим особенности техники и технической подготовки юных вратарей.

*Ловля катящихся и низколетящих на вратаря мячей осуществляется при параллельном расположении стоп.* Выполняется данный прием так. Взгляд вратаря устремлен на приближающийся мяч. Когда мяч оказывается рядом, вратарь смыкает ноги и затем наклоняется вперед. При этом ноги сгибаются в коленях. Подхватив мяч опущенными вниз кистями, вратарь выпрямляется и прижимает мяч к груди. Если же мяч движется на расстоянии шага в стороне от вратаря, он одновременно с наклоном к мячу делает шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставляет к ней

другую ногу. Данный технический прием основан на хорошей «работе» ног и внимательном наблюдении за движением мяча. В то же время вратарь должен учитывать, что при неожиданном отклонении мяча, при скученности игроков перед воротами нередко использование этого приема может быть чревато проблемами.

Для большей надежности ловлю катящихся на вратаря мячей рекомендуется осуществлять в стойке на одном колене.

При приближении мяча вратарь переносит вес тела на сильно согнутую в коленном суставе опорную ногу. Другая нога разворачивается наружу и опускается на колено около опорной ноги. Ее голень становится поперек, словно барьер на пути мяча. Руки вратаря, опущенные вниз, почти касаются поверхности площадки между его ногами. Соприкоснувшись с коленями, мяч прокатывается по предплечьям и прижимается к груди или животу.

#### *Примерные упражнения:*

1. Из стойки ноги врозь занимающиеся выполняют наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, с касанием поверхности площадки ладонями. *Вариант:* то же, но наклоны выполняются из стойки ноги вместе и т.д.

2. Из основной стойки вратаря занимающиеся выполняют наклоны вперед, захватывают лежащий перед ними мяч и подтягивают его к груди и т.д.

3. Занимающиеся упражняются в парах. Один из игроков, приняв основную стойку вратаря, при приближении мяча, который ему накатывает партнер с 3-4 м, наклоняется и подхватывает мяч ладонями. Выпрямившись, он прижимает мяч к груди. Теперь уже второй игрок принимает основную стойку вратаря, а партнер накатывает ему мяч и т.д.

4. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному. Стоящий перед колонной игрок накатывает мяч на головного игрока, который принимает основную стойку вратаря, наклоняется и ловит мяч. Затем ударом ногой он направляет мяч низом обратно, а сам перебегает в конец колонны и т.д.

5. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает место в воротах, а его партнер с 5-6 м ударом ногой посылает на него мячи низом. Задача вратаря - продемонстрировать правильную технику приема мяча.

*Вариант:* то же, но мяч направляется чуть правее или левее от вратаря, который, сделав шаг в сторону, соединяет ноги и ловит мяч.

6. Упражняются три игрока. Двое из них встают друг против друга на расстоянии 16 шагов и поочередно ударом ногой направляют мячи низом вратарю, который занимает позицию между ними. Вратарь ловит мячи, стоя на месте или сделав движение в сторону. Овладев мячом, вратарь возвращает его тому же игроку, поворачивается кругом и принимает мяч от другого игрока. Периодически занимающиеся меняются ролями с вратарем.

7. Несколько игроков встают в 8-12 шагах от ворот и ударом ногой с разной силой поочередно направляют мячи низом в сторону.

*Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске* выполняется так. Уловив направление движения мяча, вратарь, используя падение, как бы стелется по поверхности площадки. При этом он последовательно касается поверхности поля голенью, бедром, тазом и рукой. Мяч захватывается одной рукой сзади, другой - сверху и подтягивается к груди. Техника приема мяча в броске отличается фазой полета в направлении движущегося в ворота мяча.

*Ловля мяча в падении или броске в мини-футболе часто применяется и после выхода вратаря из ворот на атакующего соперника.* В таких ситуациях вратарь должен принять мгновенное решение, точно определив, что сможет раньше соперника или хотя бы одновременно с ним достать мяч, предотвратив этим опасный момент. Оценив таким образом ситуацию, вратарь делает несколько шагов вперед и в падении или броске овладевает мячом, отпущенным атакующим слишком далеко от себя, или же, сближаясь с соперником, он своим телом преграждает путь мячу в ворота

*Упражнения для вратаря:*

1. Вратарь на линии в центре ворот. Рывок до 6-ти метров, тормоз и рывок назад (спиной в ворота). Партнёр катит мяч сначала в одну сторону (затем, после другого рывка, в другую) – вратарь в выпаде отбивает мяч обратно партнёру.

Варианты: ловить мяч в шпагате

2. Челнок: начало с дальней штанги «Д» к «1» затем спиной к ближней штанге «Б» – рывок к «6» лицом – спиной к «Д» – лицом к «2» – спиной к «Б» – лицом к «5» – спиной к «Д» – лицом к «3» – спиной к «Б» – лицом к «4» – спиной к «Д».

Варианты:

- тот же челнок, но вратарь подошвой подрабатывает себя и делает пас по линии.

- то же, но пас по диагонали.

- убирать «под себя» и пас по диагонали.

3. Вратарь делает челнок по лицевой линии с передачей мяча партнёру, партнёры катят мячи в «недодачу».

4. Челнок от фишки к фишке; у каждой фишки – имитация игры «1 на 1» (либо любое другое движение).

После последней фишки рывок в центр ворот и шпагат вправо, шпагат влево (можно стелиться)

5. Партнёры бросают мячи – один низом, другой – верхом.

Вратарь перемещается и отбивает мячи обратно партнёрам.

6. Работа на перемещение: вратарь в стойке перемещается от одной штанги к другой: у первой – коснуться штанги рукой и, быстро переместившись, отбить ногой (рукой вверх) уже катящийся в дальний угол мяч.

7. Партнёры бьют с острого угла с полулёта, вратарь, быстро перемещаясь, ловит мячи.

8. Вратарь в центре ворот – шпагат в угол (нога перекрывает фишку) – быстрый соскок и моментально переместившись поймать мяч в «девятке»

9. Вратарь в центре ворот с мячом в руках. Партнёр с мячом напротив вратаря на 5-ти метрах. Вратарь делает быстрый шпагат вправо: сразу – быстрый шпагат влево; соскакивает, одновременно отбрасывая мяч, который держал в руках, партнёру: партнёр, во время соскока, бьёт мяч «с двойника» во вратаря (по центру на уровне груди (пояса)). Вратарь после соскока должен поймать мяч намертво.

10. Вратарь лежит на спине с мячом в руках у груди. Подкинуть мяч вверх, быстро вскочить и поймать мяч в прыжке в верхней точке.

11. Вратарь лежит на животе в воротах, головой в ворота. Партнёр за ним на 7-8 метрах с мячом. Партнёр бросает мяч верхом (навесом) в любую точку штрафной, одновременно подавая сигнал голосом. Вратарь быстро вскакивает и ловит мяч в верхней точке. Вариант: вратарь сидит в центре ворот лицом к партнёру.

12. Вратарь сидит на 6-ти метровой отметке лицом в поле. Партнёр находится на 10-11 метрах с мячом в руках. Партнёр бросает мяч навесом «за шиворот» вратарю в ворота. Задача вратаря: быстро вскочить и перемещаясь спиной либо перевести мяч за штангу, либо поймать.

13. Вратарь сидит у штанги. Быстро вскочив и переместившись, отбить мяч в «девятке», куда его (мяч) бросил партнёр.

Варианты: после соскока – постелиться в другой угол, либо сделать шпагат через приставной шаг.

14. Вратарь сидит у штанги. Мяч у партнёра 1, 2 у дальней штанги. 1 бросает мяч 2, тот переправляет мяч в дальний угол.

Задача вратаря: быстро вскочив, переместиться и в шпагате (либо постелиться) поймать мяч в углу от партнёра 2.

15. Вратарь у штанги, напротив 1. 1 бьёт с полулёта, вратарь ловит, отбрасывает мяч, перемещается и в шпагате ловит мяч от партнёра 2, быстро вскакивает и ловит мяч в верхней точке на 5-6-ти метрах, куда мяч бросает партнёр 1.

16. Вратарь на линии в центре ворот. Партнёр напротив него на 5-6-ти метрах. Вратарь делает кувырок вперёд и ловит мяч в шпагате (кидает партнёр), кувырок назад и ловля мяча в шпагате в другом углу.

17. Вратарь в воротах. Партнёр напротив с мячом (на 5-6 м) вратарь делает два быстрых резких шпагата влево-вправо, вскакивает и ловит мяч, пробитый партнёром с полулёта.

18. Вратарь на коленях, партнёр напротив. Вратарь делает подскок с колен в позицию 2 и сразу же делает шпагат с ловлей мяча. Быстро возвращается в позицию 1 и т.д.

### ***5.Тактическая подготовка***

В этой работе мы будем использовать определение тактики, данное профессором Михаилом Полишкисом. «Способность спортсмена решать

задачи наиболее рациональными путями и способами в условиях спортивной борьбы». При этом были подчеркнуты три основных ее элемента:

1. Получение информации о возникшей в ходе спортивного поединка тактической ситуации.

2. Переработка этой информации с выделением наиболее существенных моментов.

3. Принятие решений о наиболее целесообразных способах и методах тактической борьбы с соперником.

Эти три элемента последовательно и жестко взаимосвязаны друг с другом. Без информации о тактической ситуации в игре (которая к тому же и постоянно изменяется) невозможно принятие оптимальных тактических решений.

Представляется однако, что эти элементы отражают содержание не всей тактики, а лишь весьма важной ее части: тактического мышления.

В основе тактического мышления лежат знания игроков о футболе и сложнейшие психические процессы. Различают две фазы таких процессов:

1. Восприятие и анализ соревновательной ситуации.

2. Мысленное решение тактической задачи, которое завершается двигательным решением. Эффективность последнего зависит от технического мастерства игроков и уровня их физической и волевой подготовленности.

Первую фазу, в которой происходит оценка соревновательной ситуации, можно, по-видимому, рассматривать как наиболее важную, ибо на ее основе формируется тактическое решение. Вместе с тем не следует преуменьшать значимости и последующих фаз.

Венгерский специалист футбола Янош Палфай сформулировал требования, которым должны удовлетворять игроки с хорошим тактическим мышлением. Они таковы:

- 1) объем специальных знаний;

- 2) умение принимать решение в любой игровой ситуации;

- 3) быстрое реагирование на изменение тактической ситуации;

- 4) правильная оценка возможностей как своих партнеров, так и соперников.

Известно, что степень реализации этих требований у разных вратарей различна, и поэтому в практике футбола мы встречаемся со следующими типами быстроты тактического мышления:

- 1) Вратарь решает тактические задачи быстро и точно – это идеальный вариант, который встречается не так часто.

- 2) Вратарь решает тактические задачи всегда быстро, но не всегда точно. У таких игроков преимущественно опережающие реакции, но им самим, или их партнерам по команде приходится исправлять тактические ошибки.

- 3) Почти все решения, принимаемые вратарем, тактически целесообразны, но принимает их он замедленно.

Поэтому, одна из самых трудных задач в работе тренера – воспитать у своих учеников способность принятия оптимальных тактических решений. Тактика в спорте вообще и в футболе в частности – это искусство ведения соревнования, искусство ведения игры. Тактика игры вратаря – это его действия в воротах, игра на выходах и организация атаки своей команды. Это выбор позиции в различные моменты игры, руководство партнерами при обороне своих ворот. Это действия вратаря при розыгрыше соперниками «стандартных положений» (аут, штрафной и свободные удары, угловой).

С изменением тактики игры в защите и нападении и введением правила 4 сек. держания мяча в руках вратарем, значительно изменились и действия голкипера.

Как и положено, разделим тактику игры вратаря на оборонительные и атакующие действия. При этом, конечно, оборонительные действия голкипера – основное кредо его тактики. Не пропустить мяч в свои ворота, используя свои физические данные, свое техническое мастерство, свой характер и, наконец, свой высокий тренировочный потенциал и есть главная задача в оборонительных действиях вратаря. По общему мнению специалистов, да и самих вратарей в их оборонительных действиях на первое место следует поставить умение руководить партнерами. Иными словами огромное значение для вратаря является умение правильно командовать своими защитниками. В большинстве игровых эпизодах защитники располагаются спиной к своим воротам и ежесекундно перемещаются в зависимости от движения игроков соперника и местонахождения мяча. Вратарь, видя всю игровую панораму перед собой, является как бы дирижером, руководящим обороной. Только вместо дирижерской палочки вратарь использует свой голос. Все защитники обязаны беспрекословно подчиняться указаниям вратаря. Эти указания должны быть четкими, а главное – короткими и понятными. Поэтому, если между вратарем и защитниками существует языковой барьер, игра значительно осложняется. Очень важными компонентами вратарского искусства являются специализированные восприятия, связанные с «выбором места», «чувством ворот» и «чувством мяча», умением предвосхищать как направление мяча после удара, так и развитие игровой ситуации.

Исходное положение, которое занимает вратарь, называется стартовой позицией. Вратари с разными габаритами могут применять несколько разные исходные положения, но главным должна оставаться удобная позиция для быстрого начала движения в любую сторону для овладения мячом.

Правильный выбор места является очень важным в тактических действиях вратаря. Хотя, если говорить откровенно, указать точное место расположения вратаря во время игры невозможно. В каждом игровом эпизоде оно будет разным.

Однако, существует закономерность – в большинстве случаев вратари могут использовать принцип воображаемой биссектрисы, то есть прямой линии, делящей угол между стойками ворот и мячом, пополам. Располагаясь на этой линии, но немного впереди линии ворот (от 0,5 до 2–3 метров),

вратарь сокращает угол обстрела и закрывает большую часть ворот. В зависимости от изменения расположения мяча, будет меняться и позиция вратаря. Чем ближе нападающий с мячом к воротам, тем больше вперед выходит вратарь. Если противник предпочитает использовать пас для взятия ворот, вратарь соответственно должен менять свою позицию.

«Чувством ворот» принято называть умение вратаря четко представлять свое месторасположение относительно ворот. При этом вратарь может оценивать свое положение относительно ворот благодаря своим ориентирам: стойкам ворот, разметкой вратарской и штрафной площадкам. Благодаря своей двигательной памяти, которая хранит представления о выполнении голкипером перемещений во время игр и тренировок относительно ворот, позволяет ему точно оценивать свое месторасположение в каждом отдельном случае.

Следует добавить, что «чувство ворот» при перемещениях вратаря влево-вправо определяется полем зрения. В офтальмологии поле зрения – это пространство, которое видит неподвижный глаз. Пространство же, которое видит движущийся глаз, называется полем взора. Для вратаря, которому приходится сосредоточивать центральное зрение на мяче и одновременно контролировать пространство, где находятся соперники и партнеры, очень важно именно поле зрения. Большое поле зрения позволяет вратарям успешно решать тактические задачи в процессе самых напряженных матчей. Не случайно вратари высокой квалификации в большинстве своем отличаются большим полем зрения.

При выходах вратарей из ворот в поле, точность определения ими своего месторасположения связана уже с возможностями глубинного зрения. Характеристикой глубинного зрения является именуемая в офтальмологии «база глаз» – так называется расстояние между зрачками. Специалистами замечено, чем больше «база глаз», тем лучше глубинное зрение, что позволяет точнее определить дальность наблюдаемого объекта. Это, в свою очередь, сказывается на успешности выполнения вратарем технико-тактических приемов, когда мяч посылается с дальних дистанций.

Очень важным для вратарей является и «чувство мяча». Наблюдая за голкиперами высокого класса во время ловли, мяч как бы сам останавливался в их руках или, образно говоря, – «прилипал» к их перчаткам. Умение точно оценивать механические свойства мяча, его массу и размеры, характерные особенности поверхности, а также положение и траектории движения этого спортивного снаряда – все это тесно связано с так называемым «чувством мяча». Вес мяча, покрытие, «накачка», аэродинамика – все эти обстоятельства, связанные с самими мячами, вратарями учитываются, да и тренер обязан заранее предусмотреть важность работы с изменяющимися время от времени новыми модификациями мячей.

Показатель высшего мастерства вратаря – это оказаться в нужный момент, в нужном месте. Это и есть идеальный выбор позиции голкипером, важнейший компонент вратарского искусства, подтверждающий его умение предугадывать развитие игровой ситуации, возникающей на поле, другими

словами, умение «читать игру». Авторы известной книги «Тренировка вратаря» С. Голомазов и Б. Чирва в своих исследованиях сделали вывод, что главное для вратаря – это умение предвосхищать, предвосхищать место встречи с мячом, момент и направление удара по движениям бьющего. Вообще, предвосхищать развитие игровой ситуации, т. е. обладать умением «читать игру». Эти авторы считают: «что на умении предвосхищать полет мяча, действия соперника, развитие атаки, а также на способности точно оценивать собственные возможности при принятии решений и строится мастерство вратаря».

Известен термин «антиципация», так называется в психологии проявление опережающей работы мозга, то есть – предвидение, предвосхищение, упреждение.

Поэтому авторы вышеназванной книги безусловно правы в том, что в принципе любое тактически направленное действие вратаря (да и не только вратаря, но и любого игрока в поле) является следствием принятия решения о том, как действовать, когда начинать действие и в какой именно момент. Иными словами, тактические действия и соответствующие им решения требуют от вратаря молниеносной переработки информации при восприятии той или иной ситуации.

Однако хочу подчеркнуть один принципиальный момент: перед вратарем, кроме общей цели не пропустить мяч, стоит задача предсказания с упреждением, в ходе которого снимается неопределенность. Какая неопределенность? Во-первых, временная, то есть когда будет произведен удар. Во-вторых, пространственная – куда должен полететь мяч, влево, вправо или прямо. В-третьих, неопределенность с характером полета мяча – пойдет ли он низом-верхом, с крутой или пологой траекторией, встает также вопрос о силе удара и скорости, с которой мяч будет лететь в ворота. Имеет значение и положение игрока по отношению к вратарю. Здесь бывают две ситуации:

1) бьющий игрок полностью виден вратарю, то есть вратарь зрительно воспринимает особенности разбега игрока, подготовку к удару по мячу и сам удар;

2) вратарю виден только мяч.

Как видите, информации достаточно много, а среднее время полета мяча с 11-метров – 0,4 секунды, с 16-ти метров – 0,6 секунды, а с 25-ти метров – 0,85 секунды (это данные российских ученых). Правда, начиная с разбега, общее время удара по мячу колеблется от 1,5 до 2,5 секунды.

Поэтому действия вратаря при отражении удара протекают по принципу пространственно-временного опережения событий: удар еще не произведен, а решение подготовлено и дана команда к его реализации. Вратарь реагирует не только на удар, но и на его подготовку.

При этом, основным условием проявления эффекта предвидения является необходимый минимум информации, извлекаемый вратарем в фазе подготовки удара по мячу. При отсутствии такого минимума вратари реагируют в режиме запаздывания, что резко снижает эффективность их

действий. При максимальной информированности И так, в действиях вратарей с тактической направленностью многообразные эффекты пространственно-временной антиципации основаны на целой системе психических процессов. В одних случаях эти эффекты базируются на актуальных восприятиях движущихся объектов – игроков и мяча, в других – на образах памяти и творческого воображения с органическим «включением» элементов оперативного мышления. Но общим моментом для всех форм проявлений антиципации является то, что в основе их лежат интегральные механизмы мозга.

### ***6. Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка (СФП) вратарей заключается в следующем:

1. Необходимо подготовить физиологические механизмы тела для совершенствования технического мастерства.

2. Увеличить скорость движения за счет увеличения мощности проявляемых при этом усилий, которые проявляются в динамическом режиме, и их рабочий эффект определяется взрывными способностями мышц.

Для развития скоростно-силовых качеств вратаря используются упражнения с отягощением (выполняемые в различных режимах), упражнения с ударным режимом работы мышц, прыжковые упражнения и комплексный метод. Все они должны быть направлены на совершенствование способности к проявлению взрывных усилий соответствующих технике игры вратаря, и ориентируются на развитие максимальной силы, быстроты движений, взрывной силы и реактивной способности, скоростной силы.

К средствам СФП относятся упражнения, которые во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма, во-вторых, содержат тренирующие действия способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает, в-третьих, обеспечивают необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства. В современных условиях тренировки широко используется выполнение соревновательного упражнения с высокой интенсивностью усилий. Это весьма эффективный способ являющийся важным средством системы СФП.

Упражнения с отягощением по возрасту – наиболее простое и эффективное средство развития скоростной силы. Предельно быстрое движение при взрывном усилии требует мобилизации быстрых двигательных единиц. При использовании относительно небольшого отягощения формируется специфическая экстренная программа, которая обеспечивает мобилизацию быстрых двигательных единиц и определяет развитие скоростной силы. Важную роль в развитии скоростной силы играет выработка рациональной мышечной координации, а также повышение мощности анаэробных механизмов энергообеспечения работы мышц. В упражнениях с отягощением используется преимущественно метод повторных максимальных усилий и повторно-серийный метод. Метод

повторных максимальных усилий включает в себя использование упражнений с большим отягощением.. Метод характерен ограниченным числом подходов и количеством подъемов в подходе. В основном для развития максимальной силы (но с умеренным увеличением мышечной массы) используется отягощение весом 70-90 % от максимума. При этом руководствуются следующими правилами:

1. Работа носит интенсивный характер, насколько это возможно для сохранения оптимального рабочего состояния спортсмена

2. Тренировка не должна быть продолжительной, носить концентрированный характер, но с паузами необходимыми для восстановления работоспособности.

3. Вес отягощения необходимо прогрессивно увеличивать.

4. Отдых между тренировочными сеансами 2-3 дня.

Учитывая вышеизложенное, а также факт наличия существенных резервов в развитии скоростно-силовых способностей, при планировании объемов разнонаправленных нагрузок на акцент должен быть сделан на воспитании скоростно-силовых способностей, с использованием как специализированных, так и общих средств подготовки.

### **Требования к результатам освоения программы**

Результатом реализации программы является:

1.1. Занимающиеся 8-11 лет:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта мини-футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

1.2. Занимающиеся 12-14 лет:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта мини-футбол; футбол.

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

1.3. Занимающиеся 15-16 лет:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов

### **Список литературных источников.**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010.
5. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010.
8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.
9. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999.
10. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010.
11. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А.Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011.
12. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010.