

**Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа «Малахит» Асбестовского городского округа**

Адрес: Свердловская область, г. Асбест, ул. Некрасова, д.23
тел./факс (34365)2-02-79, email: sportmalahit@yandex.ru, сайт: malahit-asb.ucoz.ru

Принято на тренерском совете
МБУСШ «Малахит» АГО

№ 1 от 04.02.2020

Утверждаю:

Директор МБУСШ «Малахит»
АГО



О.В. Одегова

2020 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта России от 25 октября 2019 года № 880)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

г. Асбест

2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

	Пояснительная записка	3
1.	Нормативная часть	9
1.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	12
1.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	12
1.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»	13
1.4.	Режим тренировочной работы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	14
1.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
1.6.	Предельные тренировочные нагрузки	15
1.7.	Объем соревновательной деятельности	19
1.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	20
1.9.	Структура годичного цикла	21
2.	Методическая часть	26
2.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	26
2.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	28
2.3.	Рекомендуемые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки	29
2.4.	Оценка величины тренировочной нагрузки	32
2.5.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	33
2.6.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	33
2.7.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	34
2.8.	Требования к организации психологической подготовки	68
2.9.	Планы применения восстановительных средств	72
2.10.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним	75
2.11.	Планы инструкторской и судейской практики	77
3.	Система контроля и зачетные требования	
3.1.	Требования к результатам реализации Программы, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	78
3.2.	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки	79
3.3.	Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	81
4.	Перечень информационного обеспечения	90
5.	Приложение 1. Картотека примерных тренировочных упражнений	92
6.	Приложение 2. Основы технической подготовки футболистов	154

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее - ПСП) - программа поэтапной подготовки физических лиц по футболу, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая

Центром подготовки юных футболистов государственного автономного учреждением Забайкальского края «Футбольный клуб «Чита» (далее — Центр подготовки) на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта России от 25 октября 2019 года № 880.

В ПСП используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:
Футбол - олимпийский вид спорта; предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площади стадиона, или спортивного зала соответствующих размеров.

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

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

Общая физическая подготовка (ОФП) - часть процесса спортивной подготовки, которая направлена на совершенствование физических (двигательных) качеств, обеспечивающих эффективную технику и тактику игры.

Физическая подготовленность - совокупность количественных и качественных показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

Тактическая подготовка (ТакП) - часть процесса спортивной подготовки, которая обеспечивает объем, разносторонность и эффективность игровых действий футболистов.

Техническая подготовка (ТехП) - часть процесса спортивной подготовки, которая преимущественно направлена на овладение техникой футбола и совершенствования в ней. Включает также и овладение техникой всех тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировках футболистов.

Спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд спортивной школы «Малахит» АГО, Свердловской области, а также в состав сборных команд Уральского Федерального округа и Российской Федерации по футболу.

Официальные физкультурные и спортивные мероприятия - физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства физической культуры и спорта Свердловской области, муниципального образования Асбестовского городского округа;

Правила спортивных соревнований по футболу - официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения спортивных соревнований по футболу, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими международными спортивными организациями.

Положение о соревнованиях по футболу - основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований по футболу: цели и задачи соревнования; организацию и руководство; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

Спортивные разряды и звания по футболу - присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в соответствии с Положением о Единой Всероссийской спортивной классификации (далее - ЕВСК).

При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки в группах начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации) учитываются принципы системности, преемственности и вариативности.

Принцип системности предусматривает тесную связь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, техникотактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт игровой функции (аппла), индивидуальных особенностей и склонностей занимающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

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

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием, стандартные размеры поля 90-120х45-90 м. В игре участвуют две команды от 6 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки тоже имеют свои задачи и позиции на нем. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль - помогать защитникам или нападающим, в зависимости от ситуации. Нападающие располагаются преимущественно

на половине поля соперника, их основная задача - забивать голы.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к напарникам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

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

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта **ФУТБОЛ** включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
футбол	001 001 2611Я
мини-футбол (футзал)	001 002 2811Я
пляжный футбол	001 003 2811Я
футбол 6 х 6, 7 х 7, 8 х 8	001 005 2811Е

Футбол - это командная игра со своими законами и правилами. Отличительными особенностями современного футбола является возросшая интенсивность игры и жесткая атлетическая борьба по всему полю. Эти особенности являются следствием не только рационализации техники и тактики, но прежде всего более высокого уровня физической работоспособности футболистов. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всевидам спорта. Поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

Тренеры готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 5-10 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементам такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым:

- в нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника;
- уменьшится время на принятие решений;
- возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно - эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников;
- станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе;
- скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Текущее состояние детско-юношеского футбола в России требует пересмотра организации работы с юными футболистами в детских спортивных школах, отказа от командного спортивного результата как основного критерия качества работы тренеров детских и юношеских команд. При этом, несмотря на то, что командный результат не является характеристикой качества работы детского тренера, но команда, выходя на футбольное поле на очередную игру должна быть, нацелена на достижение общекомандного результата. Высокая значимость спортивного командного результата как основного критерия качества работы детского тренера провоцирует форсирование подготовки футболиста, откровенное «натаскивание» детей на командный результат, отказ от подготовки отдельного футболиста. Этим наносится серьезный вред индивидуальному развитию игрока в детском и юношеском возрасте, провоцируя отсутствие самостоятельности в принятии решения в отдельном игровом эпизоде, что становится особенно заметно на более поздних этапах подготовки и лимитирующим фактором, практически не поддающимся коррекции на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В будущем времени особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Таким образом, прежде чем хорошо играть в футбол, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Обучение технике в учреждении - сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Тренер должен понимать, что мальчик (девочка) - это не уменьшенная копия мужчины (женщины). У детей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому тренировки юных футболистов не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

Основной показатель работы Центра подготовки - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечении каждого года), вклад в подготовку: молодежного и основного составов сборной команды СШ «Малахит», участвующих в Первенстве области и Кубке области, сборных команд Свердловской области, Уральского Федерального округа, России, результаты, участие в региональных,

межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях.

В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах могут компенсировать более низкие в других).

ПСП определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Тренировочный процесс осуществляется согласно государственному заданию на оказание государственных услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с ПСП.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки в СШ «Малахит» зачисляются лица, желающие заниматься футболом, имеющие подтверждение врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом и выполнившие приемные нормативы по общефизической подготовке в результате индивидуального отбора. Перевод по годам подготовки этапа начальной подготовки осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

На этом этапе идёт работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и 6 качеств, расширение круга технических приемов футбола, изучение основ правил игры в футбол, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ). Этап делится на периоды: начальной специализации и углубленной специализации. Общий срок обучения на данном этапе составляет 5 лет. Этап формируется на основе индивидуального отбора из числа юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Основными задачами этапа начальной специализации являются гармоничное формирование организма занимающихся, укрепление здоровья, развитие физических качеств в соответствии с возрастными периодами, изучение правил игры в футбол, овладение основами техники и тактики футбола. На этапе углубленной специализации происходит закрепление технической и расширение тактической подготовленности футболистов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, успешно завершившие

тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. По своему характеру, средствам, методам и организации тренировок процесс спортивной подготовки на этом этапе отражает характер работы по подготовке основного состава сборной команды СШ «Малахит». Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований.

Общая схема реализации системы многолетней подготовки

Таблица 1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Основная задача этапа	Требования по спортивной подготовленности
1	2	3	4
Этап начальной подготовки	3	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта футбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.
Тренировочный этап	5	Специализация и углубленная тренировка в футболе	Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.
Этап совершенствования спортивного	Без ограничений	Совершенствование спортивного мастерства	Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

1	2	3	4
мастерства			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.

Основные требования ПСП.

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Таблица 2.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов(в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	4

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Таблица 3.

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	46 - 52	46 - 52	45 - 53	58 - 64	57 - 67	49 - 57
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	46 - 52	46 - 52	36 - 40	17	9 - 11	7 - 9
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7 - 9	35 - 39	42 - 48	30 - 34
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4	6 - 8	6 - 8	12 - 14
2.	Техническая подготовка (%)	46 - 52	43 - 49	35 - 39	18 - 20	9 - 11	7 - 9
3.	Виды подготовки, не	-	1 - 2	7 - 9	11 - 13	19 - 20	28 - 31

	связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)						
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	3 - 4	3 - 4	3 - 5	3 - 6	4 - 6

Данная программа по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских официальных соревнованиях. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

Таблица 4.

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: футбол						
Контрольные	1	1	1	-	-	-
Основные	-	-	-	1	1	1
Игры	22	22	25	30	35	48
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2
Игры	22	22	28	28	32	32

- Для участия в спортивных соревнованиях обязательно выполнение следующих требований:
- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «футбол»;
 - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «футбол»;
 - выполнение плана спортивной подготовки; прохождение предварительного соревновательного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен направляется на спортивные соревнования, в соответствии с содержащимся в ПСП планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, при наличии положения (регламента) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.4. Режим тренировочной работы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» *Таблица 5.*

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
Этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	12
	свыше 2 лет	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	21

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. Объем годовой тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп тренировочного этапа периода углубленной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации ПСП с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность

занятий не может составлять более 8 академических часов.

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие, в установленном законодательством Российской Федерации порядке, медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий футболом.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в СШ «Малахит» ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «футбол». Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 6.

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16	21	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	5	7	9	10
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	260	364	468	520

Тренировочный процесс в СШ «Малахит» проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень тренировочных сборов

Таблица 7.

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствованы я спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства	
1. Т	тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1 .	Тренировочные мероприятия по подготовке к	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляюще

	международным спортивным соревнованиям					й спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные и тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц,

	период				проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами прие

1.7. Объем соревновательной деятельности

Таблица 8.

Возраст (лет)	Продолжительность игры	Поле	Ворота	Мяч	Составы	Замены	Количество игр	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9 лет	2х20'+ 10' перерыв	40х20 м	3х2	4	6х6 + вратарь	Не ограничены	Товарищеские игры и турниры	2 состава, без офсайда
10 лет	2х20'+ 10' перерыв	60х40 м	3х2	4	7х7 + вратарь			2 состава, без офсайда
11 лет	2х25'+ 10' перерыв	65х45 м	5х2	4	8х8 + вратарь		До 20 офиц. игр	2 состава, с офсайдами
12 лет	2х30'+ 10' перерыв	65х45 м	5х2	5	8х8 + вратарь		До 20 офиц. игр	2 состава, с офсайдами
13 лет	2х30'+ 10' перерыв	Стандарт .	Станд.	5	11х11		До 30 офиц. игр	Состав, с офсайдами
14 лет	2х35'+ 10' перерыв	Стандарт .	Станд.	5	11х11	Согласно правил	До 30 офиц. игр	Состав, с офсайдами
15 лет	2х40'+ 10' перерыв	Стандарт .	Станд.	5	11х11	Согласно правил	До 30 офиц. игр	Состав, с офсайдами
16 лет	2х40'+ 15' перерыв	Стандарт .	Станд.	5	11х11	Согласно правил	До 40 офиц. игр	Состав, с офсайдами
17 лет	2х40'+ 15' перерыв	Стандарт .	Станд.	5	11х11	Согласно правил	До 40 офиц. игр	Состав, с офсайдами
18 лет	2х45'+ 15' перерыв	Стандарт .	Станд.	5	11х11	Согласно правил	До 45 офиц. игр	Состав, с офсайдами
Молодёжь	2х45'+ 15' перерыв	Стандарт .	Станд.	5	11х11	Согласно правил	До 45 офиц. игр	Состав, с офсайдами

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 9.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3	Гантели массивные (от 1 до 5 кг.)	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг.	комплект	3
5	Мяч футбольный	штук	22
6	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
7	Сетка для переноски мячей	штук	2
8	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
9	Стойки для обводки	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 10.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка футбольная	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемой в индивидуальное пользование

Таблица 11.

№ п\п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (мес.)	Кол-во	Срок эксплуатации (мес.)	Кол-во	Срок эксплуатации (мес.)	Кол-во	Срок эксплуатации (мес.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	—	—	1	12	1	6	1	6
2	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	—	—	2	6	2	6	2	6
3	Перчатки вратарские	пар	на занимающегося вратаря	—	—	1	12	1	6	1	6
4	Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	—	—	1	12	1	12	1	12
5	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	—	—	1	12	1	6	1	6
6	Трусы футбольные	пар	на занимающегося	—	—	2	6	2	6	2	6
7	Футболка	штук	на занимающегося	—	—	2	12	2	12	2	12
8	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	—	—	1	12	1	6	1	6

1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Индивидуальная спортивная подготовка занимающихся СШ «Малахит» планируется тренером в объеме не более 10% от общего объема тренировочного плана на тренировочном этапе, и не более 15% общего объема тренировочного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

1.9. Структура годичного цикла

Годичный план подготовки юных футболистов должен содержать:

- реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.
- рациональное соотношение программного материала на этапах, макроциклах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

Планирование годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще подготовительный), контрольно- подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В футболе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно различаются по своей структуре. Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. На этом этапе для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки.

Вторая разновидность годичных планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по футболу на очередной год».

Годовой план подготовки составляется для каждой тренировочной группы в соответствии с режимом тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся и их подготовленности,

календаря соревнований. В планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы). Каждый тренировочный год, или большой цикл тренировки, разделен на периоды: подготовительные, соревновательный и переходный, а периоды, в свою очередь, разделены на мезоциклы, микроциклы. Такая система многолетней спортивной подготовки позволяет целенаправленно осуществлять тренировочный процесс, который на каждом из этапов имеет свою специфику, обусловленную, прежде всего, возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов. Необходимо помнить, что начиная с тренировочного этапа (периода углубленной специализации), в годичном цикле занятий выделяются вышеперечисленные три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

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

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

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

Тренировочный процесс на **специально-подготовительном этапе** направлен на непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять тренировочный процесс.

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

Рекомендуются в соревновательном периоде предусматривать промежуточный и подготовительный этапы, продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере на тренировочных сборах. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода. Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержании на протяжении всего соревновательного периода. Техническая подготовка - на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях, в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами

являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований. Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла.

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"

Таблица 13.

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	46 - 52	46 - 52	45 - 53	58 - 64	57 - 67	49 - 57

1.1.	Общая физическая подготовка (%)	46 - 52	46 - 52	36 - 40	17	9 - 11	7 - 9
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7 - 9	35 - 39	42 - 48	30 - 34
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4	6 - 8	6 - 8	12 - 14
2.	Техническая подготовка (%)	46 - 52	43 - 49	35 - 39	18 - 20	9 - 11	7 - 9
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	1 - 2	7 - 9	11 - 13	19 - 20	28 - 31
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3
5.	Медицинские и медикобиологические мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	3 - 4	3 - 4	3 - 5	3 - 6	4 - 6

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в Центре подготовки - подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на российских и международных соревнованиях.

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

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих положениях:

1. Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства.

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

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

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

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

В Центре подготовки разрабатываются перспективные (на олимпийский цикл), текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Для проведения тренировочного занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая - подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать

психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения.

Часть вторая - основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья - заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов стандартных условиях (школа техники футбола).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей. Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований на футбольном поле, спортивном зале, спортивной площадке возлагается на тренера.

Общие требования безопасности:

2.2.1. К занятиям по футболу допускаются лица, имеющие медицинский допуск к тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2.2.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2.2.3. При проведении тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале, при падении на скользкой площадке; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов на поле и в непосредственной близости; при слабо укрепленных воротах; при игре без спортивной экипировки (щитки, бутсы)

2.2.4. Тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке, предусмотренной правилами игры.

2.2.5. При проведении занятий по футболу, на стадионе (в спортивном зале) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

2.2.6. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2.2.7. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации СШ «Малахит», оказать первую помощь пострадавшему.

2.2.8. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2.2.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

1. Перед началом занятия, занимающиеся должны надеть спортивную форму и обувь по погоде и в зависимости от места занятий и проверить площадку на наличие посторонних предметов. Снять посторонние предметы и украшения (кольца, цепочки, крестики, часы и т.п.)

2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме,

предусмотренной правилами игры.

3. Тренер должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Начинать тренировку (игру), делать остановки в тренировке (игре) и заканчивать тренировку (игру) только по команде тренера, строго выполнять правила игры.

2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

6. При плохом самочувствии или получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Тщательно проветрить спортивное помещение (при необходимости).

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации СШ «Малахит», при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации СШ «Малахит» и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.3, 1.4, 1.6, 1.7 настоящей ПСП.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности 30

при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны. Основными формами тренировочного процесса в Центре подготовки являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах, восстановительнопрофилактические и оздоровительные мероприятия.

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

Малая нагрузка - занятие продолжительностью 45-90 минут с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения на гибкость и координацию.

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборства и больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения на взаимодействия вдвоем, в троем, в линиях, игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6, 7х7, 8х8).

Средняя нагрузка - занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в игровых взаимодействиях).

В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровых упражнений 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном занятии.

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

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

По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке - упражнения сверх соревновательной насыщенности: игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке.

Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В

тренировочных группах 3-5 годов подготовки, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны: Большая нагрузка - свыше 145 сердечных сокращений;

Средняя нагрузка - от 80 до 145 сердечных сокращений; Малая нагрузка - до 80 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой стоимости с учетом интенсивности и объема сведены в таблице 15. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения частоты сердечных сокращений (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

2.4. Оценка величины тренировочной нагрузки

Таблица 14.

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин.)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	Большая
		90	15750	Большая
		60	10500	Средняя
		30	5250	Малая
165	79	150	24750	Большая
		120	19800	Большая
		90	14850	Большая
		60	9900	Средняя
		30	4950	Малая
150	66	150	22500	Большая
		120	18000	Большая
		90	13500	Средняя
		60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
130	50	180	23400	Большая
		150	19500	Большая
		120	15600	Большая
		90	11700	Средняя
		60	7800	Малая
		30	3900	Малая

2.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего 32

спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных футболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования, а в последствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, сборные команды России).

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед СШ «Малахит», является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировочного процесса. При планировании спортивных результатов необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Спортивный результат - результат участия в официальных спортивных соревнованиях. Планирование спортивного результата осуществляется ежегодно для каждой возрастной группы (команды) и основывается на следующих аспектах:

- отбор игроков и распределение их по амплуа;
- определение игроков основного состава;
- подбор общекомандных, групповых и индивидуальных действий в различных фазах игры в ходе подготовительных и контрольных игр.
- качество предварительной подготовки;
- наличие или отсутствие травмированных игроков;
- результаты тестирований и контрольных игр с потенциальными соперниками.

2.6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной

подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оцениваются следующие:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

2.7. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки занимающихся.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Задачи этапа начальной подготовки (далее - НП):

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- обучение умению тренироваться.

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований - приемных и контрольных нормативов.

Факторы ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и само страховки (кувырки, равновесие, стойки, перекаты, группировки);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде специальных комплексов;
- гимнастические упражнения для развития силовой и скоростносиловой подготовки;
- введение в школу техники футбола;
- комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основы методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Одним из реальных путей достижений высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных 35

случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая ОФП, как правило, дают первоначальный рост спортивно-технических результатов, а затем рост сменяется, как правило, застоем.

Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии вегетативных функций организма.

В группах НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу комплексы специальноподготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений, должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий футболом.

Также на этапе НП необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности тренировочного процесса. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в футболе. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (3035 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью общей и специальной физической подготовки проверяется с помощью нормативов для зачисления в группы на этапе НП, которые представлены тестами, характеризующие уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке

рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют одинаковым условиям в контроле. А именно, время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка. Контрольные испытания лучше проводить в соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;
- контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. На этапах НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений и видовых соревнований. На первых этапах НП рекомендуется использовать соревнования по футболу по упрощенным правилам и мини-футболу (по принципу от простого к сложному). Так как занимающиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется на первенствах среди команд учреждений физкультурно-спортивной направленности.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, коллективизма, дружелюбия, смелости, уважения по отношению к другим участникам и товарищам по команде.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Основная цель тренировки: углубленное овладение технической и тактической подготовкой юного футболиста.

Задачи тренировочного этапа (далее - ТЭ) (этап начальной специализации):

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;
- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования техники и тактики игры;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры;
- выполнение контрольных нормативов по видам подготовки Основным

критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований - приемных и контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

Задачи тренировочного этапа (этап углубленной специализации):

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке, прочное овладение основами техники и тактики футбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, выполнение требований и норм спортивных разрядов, а также контрольных нормативов по видам подготовки.

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований - контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса);

- упражнения локального воздействия (на тренажерах и на тренировочных устройствах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнения:

- повторный; представляющий собой разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает сравнительно большая мощность выполняемой работы. Этот метод рекомендуют использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;
- переменный; или метод длительной работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешенного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичный представитель данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;
- круговой метод - используется для развития у юных спортсменов одновременно нескольких физических качеств, для совершенствования специальных навыков;
- игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. ТЭ характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в освоении технической и тактической подготовки футболиста. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты более углубленной спортивной специализации. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. Спортсмену нужно чаще выступать в соревнованиях. На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. А также необходимо развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

- величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений;
- количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обеспечение и совершенствование техники футбола. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие виды контроля: тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности футболистов. Проводятся тренерские наблюдения, контрольные испытания, на основе нормативов и обязательных требований ПСП. Осуществляется самоконтроль футболиста за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

Участие в соревнованиях. В большей степени зависит от подготовленности спортсмена, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умения реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных соревновательных условиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основной принцип тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей юных футболистов, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (далее -ССМ):

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности;
 - достижение высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого уровня мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде;
 - достижение стабильности игры (надежных игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности;
- приобретение навыков проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу, получение знаний инструктора по спорту;
- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
 - воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
 - воспитание умений гибко менять тактическую схему игры;
 - выполнение контрольных нормативов этапа подготовки;
 - выполнение норматива II спортивного разряда и включение в тренировочный состав основного состава сборной команды СШ «Малахит».

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований - приемных и контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

В соответствии с этими задачами должен быть адекватный подбор тренировочных средств и методов. Тренер должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе - разработать рациональные и эффективные программы подготовки для каждого периода, цикла.

На этапах обучения в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этом этапе лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных способностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствования техники игры и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- достижения высоких спортивных результатов.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зона первых больших успехов, участие в Российских соревнованиях;
- зона достижения оптимальных возможностей (международных спортивных соревнований, выход на уровень лучшего спортсмена, участие на различных первенствах и чемпионатах);
- зона поддержания лучших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в группах ССМ следует уделять подготовки к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться, и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется повышению надежности построения техники игры в соревновательном процессе в различных погодных и временных условиях, а также на полях с искусственным покрытием.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности футболистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют три формы контроля: оперативный, текущий, этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно на тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических элементов и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполненных нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование тактико-технических навыков

в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировочных периодов и этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов контрольного этапа, выраженный результатами соревнований и показателями тестов, отражающий общий уровень различных сторон подготовки спортсмена.

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Задачи физической культуры и спорта. Характеристика футбола, включая дисциплины. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

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

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

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

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, центры по футболу. Организация и проведение чемпионата мира по футболу 2018 года в России.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

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

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

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

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

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

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

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в

ней, на разных этапах и в разных циклах.

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

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

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

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом - основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы. *Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.*

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

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

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

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

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

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

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

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

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики подготовки.

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

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.

Выбор позиции судей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований.

Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

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

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

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

Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения

установки по линиям и игрокам.

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

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

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

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

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

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

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

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

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

Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре*). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой,

например баскетболом, гандболом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции. *Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании. Бег: 20, 30, 60 м., повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60, 100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м., 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4, 5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг. (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»,

«Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м.). «Челночный бег»- но отрезок вначале - бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу

«челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом - отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360⁰, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника»,

игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3

- технико-тактические задания; игра 4 х 4 - тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг. для девушек и до 20 кг. для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах. *Упражнения с набивным мячом.* Многократные броски набивного мяча (1- 2 кг.) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м. от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры - эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом

вперед, боком и спиной вперед.

Техническая и тактическая подготовка (ТТД)

Техническая подготовка в группах начальной подготовки. Основная цель данного этапа подготовки - формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех деталях целостного представления о техническом приеме. Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.

Технические приемы

1. Обучение остановкам и передачам мяча. Остановка мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами. Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке.

Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема; перевод мяча грудью.

2. Обучение ударам. Удар с лета и полулета; удар с лета (с поворотом); удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.

3. Обучение «финтам». Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

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

Уход выпадам - при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

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

Финт ударом — можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.

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

Финт остановкой мяча ногой - во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку - сзади применяется финт с остановкой с наступанием и без на мяч подошвой.

4. Обучение отбору мяча

При обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Отбор мяча в выпаде - позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии.

Отбор мяча в подкате - осуществляется преимущественно сбоку.

Отбор толчком плеча - должен осуществляться в соответствии с правилами игры.

Подготовка вратаря Техническая подготовка

При обучении техническим приемам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные тренировочные задания в виде тематических уроков:

- отработки технике приемов мяча при игре в воротах;
- совершенствование ловли и отбирания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);
- тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

Ловля мяча в прыжке, (в броске) в сторону - эффективное средство овладения мячом, направленным на точно и сильно в сторону от вратаря.

- отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте;
- отбивание и перевод мяча, катящегося далеко в стороне от вратаря;
- ввод мяча рукой броском сбоку;
- ввод мяча броском из-за головы сверху;
- ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) с зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при

розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка на тренировочном этапе

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года занимающиеся должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов, и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать:

- быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;
- заранее выбрать прием обработки мяча;
- в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);
- расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются:

- в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;
- в остановках мяча с переводами;
- в ведении мяча разными способами;
- в обманных движениях;
- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;
- во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать учащихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения потехнической подготовке:

- упражнение для отработки ударов головой;
- тренировка линии атаки;
- тренировка линии обороны;
- тактико-технические упражнения для крайних защитников;
- тактико-технические упражнения для центральных защитников;
- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

Техническая подготовка вратаря

1. Стойка вратаря.
2. Перемещение вратаря.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание и передача мяча.
5. Падение и ловля в падении.

Тренеру необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнения для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

Тактическая подготовка

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.
3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и 54

рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия

Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из нестандартных положений.

Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия

Выполнение основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям

«стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры». *Командные действия*

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от опеки партнёру.

Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

Тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этом этапе формируется способность ориентироваться в ситуациях и умение разрабатывать новые решения и действия, т.е. самостоятельно формировать двигательные задачи.

Формирование устойчивости двигательных навыков к утомлению начинаются с выполнения заданий на фоне легких и средних степеней утомления, для изучения новых двигательных действий переносится в середину основной части тренировки, когда футболисты немного устали.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной нагрузке может быть воспитана при разнообразных, необязательно специальных упражнениях.

Традиционное обучение, в котором двигательные действия формируются по типу условного двигательного рефлекса, усваивается стабильно, а потому малопригодно для решения двигательных задач в изменяющихся ситуациях.

Надежность двигательных навыков - это способность реагировать на изменение ситуации и обеспечение приспособления, необходимые в каждой конкретно игровой ситуации.

Чтобы сформировать надежные двигательные навыки, рекомендуется регулярно и систематически участвовать в соревнованиях с учебной целью. Практическая деятельность позволяет оценить итоги обучения по качеству получаемого продукта деятельности.

Навык формируется в специально подобранных упражнениях:

- по направленности, характеризующей структуре и содержания игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнения, количество повторений, величине пауз.

Применяя специальные упражнения с мячом, с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать техническое мастерство и развить целенаправленные физические качества.

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Совершенствование командных тактических действий в нападении и

защите.

2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.

3. Закрепление умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).

4. Совершенствование способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

6. Изучения тактики ведущих клубов страны, сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптации футболистов к экстремальным условиям игры.

Интегральная подготовка возрастные особенности

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 9 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров. «Связки» ТТД включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем - на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие — точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег по виражам радиусом от 5 до 10 м;
- бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10 м;
- ведение мяча по прямой (30-35 м) с максимальным количеством касаний;
- ведение мяча по прямой (30-35 м) с обводкой стоек;
- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем — в противоположную сторону);
- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по

цели.

Интегральная подготовка футболистов 11-12 лет строится с учётом

Овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему основу

подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется.

Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча суходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие - точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий:

преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- бег по прямой с обеганием стоек (дистанция - 30 м);
- то же, первые 10 м - бег спиной вперёд;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью

повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике

значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

для игроков обороны - обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от

вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота; *для игроков средней линии* - преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча;

«забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

для нападающих - ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника - быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды. Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. К 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование - рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям соревновательной деятельности. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

для крайних защитников и крайних полузащитников - бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

для центральных защитников - бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

для центральных полузащитников - обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор

мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

для нападающих - рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15 м каждая (с ускорением через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

В связи с тем, что соревновательная деятельность футболистов 16-17 лет приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и

единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а также с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении программ тренировочных занятий необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают техникотактические задачи. Во-вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия юных футболистов 16-17 лет:

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 м, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50 м);
- игра 1х1, игра 2х2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;
- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики

игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

Методика подготовки юных вратарей

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 10 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 19 лет.

На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно- силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера - найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера - использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 8-12 лет закладывается основная база координации.

В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то, что после 12 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся невозможными. Именно по этой причине тренер, работая с детьми этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

Отбор юных вратарей

Первым и главным критерием отбора является желание ребенка стать вратарем. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

Второй критерий - умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе тренер вратарей в тесном контакте с тренером группы проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1-2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируются в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает

объем моторики, одна из главных причин этого - ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока.

А задача тренировок на начальном этапе - освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

Третий критерий - внимание. Внимание маленького вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки - это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

В качестве других критериев можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества. Начальный просмотр с целью выявления динамики развития вратарей и усиления интереса должен продолжаться 2 года.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

Многолетние наблюдения и практический опыт показывают, что в основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

Эти особенности характеризуют:

- высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;
- быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;
- нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;
- высокие показатели специальной ловкости;
- нормативные показатели развития базовых физических качеств.

Основные положения тренировки вратарей:

техника приема мяча и техники введения мяча в игру

Важную роль в **технике приема мяча** играет положение тела. Оно должно быть таким, чтобы вратарь видел мяч на всей траектории полета: от ноги бьющего по мячу игрока до касания мяча своими руками. Сделать это возможно, если грудь и голова всегда будут повернуты в сторону бьющего игрока и глаза направлены на мяч.

Стойка вратаря - это сложный технический прием, от которого зависят последующие действия вратаря в игровом эпизоде. Юные вратари должны осваивать три типа стоек.

Первый тип стойки - базовая, при принятии которой вратарь совершает «наскок». Он зависит от расстояний между мячом, вратарем и воротами. Ноги должны быть на ширине

бедер. Руки рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Суставные углы зависят от положения в пространстве и скорости мяча. Глаза направлены на мяч.

Второй вид стойки - «подвижная», когда мяч находится далеко от вратаря. Одна нога выдвинута вперед. В таком положении вратарь готов к быстрому перемещению вперед. Чаще всего используют вратарями при игре на выходе.

Третью исходную стойку выполняют тогда, когда вратарь играет один в один. Эта стойка - максимально низкая. Задача вратаря в таком положении

- как можно ближе подойти к мячу. Нижним мячом овладеть сложнее всего. Стойка зависит от быстроты и силы мышц ног и спины. А эффективность данной работы зависит от того, насколько точно вратарь чувствует и понимает игру в целом и конкретный мини-эпизод.

Ловля мяча. Главным в этом приеме является удержание пойманного мяча. Необходимо всегда ловить мяч «намертво». Для этого нужно погасить скорость мяча. Вратарь должен сделать движение навстречу мяча телом, руками, кистями. Встреча с мячом должна приходиться на более мягкие части тела (подушечки пальцев). Руки располагают вдоль тела, чтобы мяч не проскочил между руками и телом. Туловище участвует в ловле мяча, делая амортизирующее движение.

Техника приема мяча при ударе. Первый контакт с мячом - касание его пальцами, руки подаются вперед и совершается амортизирующее движение телом и ногами, которые должны быть согнутыми в начальной фазе приема и прямыми в конечной фазе. Тело должно располагаться так, чтобы оно страховало руки на случай, если мяч руки «пробьет». Необходимо добиваться, чтобы руки и ноги находились на одной линии по ходу полета мяча и движения тела подстраивались под мяч.

Техника приема низколетящих мячей. Мяч касательным движением последовательно проходит по ладоням (при этом «гасится» его скорость) и предплечьям. После чего он фиксируется в «корзинку». Локти прижаты к туловищу, чтобы не проскочил мяч. Глаза всегда направлены на мяч.

Важно, чтобы перед встречей с мячом руки были выдвинуты как можно дальше вперед и располагались прямо впереди туловища, а не сбоку (тело страхует прием мяча).

Техника приема мяча: а) *летящего в живот*; б) *после отскока мяча от газона*. По выполнению - это более сложный технический прием. Вратарь в идеале должен стремиться к ловле мяча без отскока, но ему это удастся не всегда. Учитывая также возможную неровность поверхности поля, отскок может быть вообще непредсказуем. Принцип ловли такой же, как и при ловле низколетящих мячей, только корпус при этом еще больше наклонен вперед, как бы «накрывая» мяч. Правильное расположение тела важно вдвойне. Важно определить правильный угол отскока.

Техника приема верхнего мяча. Сложность этого приема состоит в том, что тело не может страховать мяч. Вся нагрузка ложится на руки. Контакт с мячом происходит подушечками пальцев - «на носу», при этом глаза всегда направлены на мяч. За счет изгиба рук движение мяча гасится, затем идет фиксация мяча в «корзинку».

Акцент в работе: руки необходимо подавать вперед навстречу мячу; добиваться освоения амортизирующего движения руками.

Техника приема мяча в падении. Этот прием используют, когда нет возможности сделать

одну линию - «мяч - тело». При этом отрыва от газона не происходит. Под падением понимают свободно контролируемое движение, главная задача которого - овладение мячом.

Прием начинают с движения руки в направлении мяча. Отталкивание производят дальней от полета мяча ногой. Соприкосновение с газоном происходит поочередно: стопой согнутой в колене ноги, затем голень, бедро, таз, на бок. Очень важным представляется положение локтя, который располагают всегда перед туловищем. Приземление должно быть четко на бок, не заваливаясь ни на живот, ни на спину, мяч при этом переводится в «корзинку».

Акцент в работе: технику тренировать специальными упражнениями, использовать упражнения на снятие страха перед падением, упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса и туловища.

Удары кулаком (удар на перехвате). Применяют, когда нет возможности овладеть мячом. Используют при большом скоплении игроков при игре на выходах, при неблагоприятных погодных условиях.

Удары бывают одним и двумя кулаками. Удар двумя кулаками совершают, когда мяч располагается точно перед вратарем, в остальных случаях - удар одним кулаком.

Главное - как можно дальше послать мяч из опасной зоны. Движение совершают не снизу вверх, под мячом, а по диагональной траектории.

Сначала совершают прыжок, а затем короткое движение рукой (руками). Соприкосновение кулака с мячом должно происходить в верхней точке прыжка и точно по центру мяча.

Акцент в работе: использовать специальные упражнения для развития удара кулаком, прыгучести, развития глазомера.

Ввод мяча в игру. Это одна из важных функций вратаря, когда он овладеет мячом. Его задача - правильно и быстро организовать или возобновить игру. Это важно для вратаря и команды. Обучению вводу мяча в игру надо уделять гораздо больше времени - это важнейший элемент игры современного вратаря. Обычно вратари тренируют ввод мяча в игру в конце занятия, когда выражено утомление. Но это упражнение требует большой энергии, поэтому и должно выполняться в первой половине тренировки либо в

течение всего занятия.

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру.

Удар с руки. При ударе с руки мяч летит на большое расстояние. Очень хорошо использовать при игре по ветру. Минус состоит в том, что соперник за время полета мяча может перестроиться. Удар наносят, пока мяч не коснется земли, после броска с рук. Принципы удара с руки соответствуют принципам удара с полулета. Направление и расположение опорной ноги, момент и точка удара по мячу - все эти факторы определяют траекторию полета мяча.

Удар с земли. Выполняют после того, как вратарь получил передачу от своего партнера. Удар производят «щекой» или подъемом. Важно, чтобы передача была выполнена своевременно и на ведущую ногу, а вратарь имел несколько адресатов для ввода мяча.

Удар от ворот. Мяч должен быть поставлен в центральное положение, которое обеспечит его устойчивость. Для удара по мячу достаточно короткого, чуть изогнутого разбега. Для дальнего удара - вратарь бьет подъемом, для короткого - «щекой».

Броски рукой. Этот технический прием гораздо точнее удара ногой. Для достижения большей точности при вводе мяча лучше использовать броски рукой.

Броски рукой низом (катящиеся) используют для коротких передач по земле. Передача получается точной и ее легко обработать. Можно использовать, только когда между вратарем и партнером нет противника, - в этом его недостаток. При броске руку отводят назад, правильно сгибают, направляют в сторону партнера, сопровождая мяч как можно дальше и ниже к земле.

Акцент в работе: главное при вводе мяча в игру - добиваться правильного исполнения технического приема, передача должна быть своевременной и удобной для партнера (сила и дальность ее должны быть подчинены этим требованиям). Нужно использовать упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, верхнего плечевого пояса и силы мышц. Тренировки предлагается построить следующим образом:

Первую половину первой в недельном цикле тренировки проводят с тренером вратарей на общекомандном занятии, где уделяют внимание обучению техническим приемам, а также увеличению объема двигательных навыков.

Вторая тренировка в недельном цикле - специализированная, в ней принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти тренировки должны быть насыщены играми с использованием технических вратарских приемов. Это позволит не только продолжать образовательный процесс, но и развивать игровое мышление.

Существенным моментом является то, что на занятии будут присутствовать только вратари. Так как большинству детей присуще наглядно-образное понимание действительности, возможность видеть выполнение упражнений, действий со стороны, глядя на других вратарей, ускорит процесс формирования двигательных образов, что, несомненно, положительно скажется на освоении технических приемов.

Данным тренировкам присуща специфическая атмосфера, вызванная сочетанием соперничества между занимающимися, с одной стороны, и духом товарищества - с другой, позволяет тренеру создавать необходимую психологическую среду, которая способствует воспитанию таких качеств, как трудолюбие, смелость, терпение, 66 внимание, отношение к футболу и т.д.

Третью тренировку недельного цикла вратарь проводит вместе с командой, выполняя все

упражнения полевого игрока, не связанные с взятием ворот. Развитие современного футбола предъявляет повышенные требования к умению вратаря играть ногами, именно этим обусловлено включение голкипера в упражнения, связанные с игрой ногами.

Четвертый день недельного цикла должен быть полностью посвящен игре, в которой вратарь будет принимать участие не только как страж ворот, но и как полевой игрок.

Годичный план подготовки представлен тремя блоками (по три месяца в каждом блоке), двумя месяцами каникул, которые могут проходить в сроки, наиболее подходящие под соревновательный график команды, и одним коррекционным месяцем, недельные циклы которого будут строиться так, чтобы на занятиях можно было уделять наибольшее внимание слабым сторонам подготовки.

Первый блок подготовки характеризуется выполнением технических приемов на месте. Это связано с тем, что на данном этапе происходит обучение базовым элементам техники и тренеру необходимо постоянно вносить коррективы в действия вратаря, поправляя положения его тела, объясняя логику того или иного действия. Медленное выполнение одиночного движения - наиболее подходящая форма обучения техническим приемам на данном этапе подготовки.

Каждый месяц блока имеет свою техническую направленность. Например, в сентябре идет обучение выбору позиции, принятию правильной стойки, ловли нижних, средних и верхних мячей. Октябрь посвящен обучению технике приема мяча в падении, а ноябрь - ловле мяча на перехвате. Такое разделение по технической направленности связано, в первую очередь, с необходимостью повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей и для приобретения специальных умений, которые в дальнейшем, при продолжении повторений занятий одной направленности, преобразовываются в двигательный навык.

Согласно принципам спортивной тренировки, по мере освоения технических приемов их сложность должна увеличиваться, не теряя преемственности с изученным ранее материалом. Поэтому второй и третий блоки подготовки по своей структуре идентичны первому блоку. Принципиальным отличием в них является степень сложности технических приемов. Так, например, во втором блоке ловлю мяча осуществляют не на месте, а после выполнения перестроений, что гораздо труднее для выполнения, в связи с принятием решения о своевременной остановке и сохранении при этом правильной позиции, но что гораздо ближе к содержанию игры в футбол. В третьем блоке используют такой методический прием, как обучение ловле мяча на два темпа. При выполнении таких упражнений сложность заключается в умении быстро выбирать способ действия для приема каждого из двух мячей, направленных поочередно в створ ворот, с минимальным промежутком во времени между ударами.

В последнюю неделю каждого месяца рекомендуется выполнять работу предыдущего месяца. Это делается для того, чтобы посмотреть кумулятивный (отложенный) эффект от проделанной ранее работы и определить степень успешности решения поставленных задач для внесения коррекции в дальнейший план работы.

Другая направленность тренировочного процесса последней недели цикла - повторение 67

наиболее успешно выполняемых вратарями упражнений. Это придает общую положительную психоэмоциональную окраску всему объему проделанной на тренировках работы и создает позитивную установку на работу в последующие циклы работ.

Картотека примерных тренировочных упражнений в Приложении № 1 к ПСП.

Основы технической подготовки в Приложении № 2 к ПСП.

2.8. Требования к организации психологической подготовки

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

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

На этапах начальной подготовки и тренировочном (1-2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3-5-й годы обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

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

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. *Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и

волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.; формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

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

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

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами; истинным профессионализмом; быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой

«ритуал».

Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой

для их устранения;

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

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

Психологические стороны подготовки команды.

Психологическая готовность команды характеризуется, в первую очередь, стабильностью, то есть игровой устойчивостью, которая выражается в игровой дисциплине и игровом единстве решения задач (общие принципы ведения игры и реализации цели). Второй характеристикой является здоровая психологическая атмосфера в команде. При наличии этих двух составляющих можно рассчитывать на успешное выступление в соревнованиях.

Многое зависит даже не столько от личностных качеств игроков, сколько от степени их совместимости и нацеленности на общую задачу. Здесь можно сделать следующие психологические выводы:

а) все игроки должны быть заинтересованы в успехе каждого члена команды, даже при том, что в команде много игроков, которые не выйдут на поле;

б) как правило, у игрока активная позиция, он хочет проявить себя своими сильными качествами в игре, но играть он должен на команду по ее законам. Хотелось более конкретно остановиться на первом пункте, поскольку в основе игры стоят главные производные - это цели и задачи.

Если

рассматривать принятие тактических игровых решений, то увидим, что даже два игрока видят и понимают игру по-разному.

Психологическое состояние футболистов представляет собой комбинацию внушения и понимания. И вся сложность в том, что игрок играет примерно на 75% так, как он понимает свою игру, и на 25% так, как его просят его наставники. Такое несоответствие игровой деятельности футболистов может быть исправлено только практическими заданиями.

Понимание сути происходящего в игре должно быть подкреплено обученностью и устойчивыми навыками.

Создав задел выполняемых тактических решений и требований, игрок быстрее достигает специальной готовности. Она складывается из года в год под воздействием собственного понимания решений игровых задач. Такая согласованность понимания своей игры и игры команды дает дополнительную энергию для индивидуальной работы на тренировках. Это уже коллективная (командная) мыслительная работа, где без психологической активности самих игроков и коллективной психологии команды не обойтись. Кроме того, при правильной постановке тренировочного процесса игра должна постоянно

совершенствоваться. Проведение игр в разных условиях и состояниях обеспечивают надежность и определяют мастерство. Одним словом, необходимо накапливать запас прочности - решений и опыта.

Скорость, динамичность, большие физические нагрузки характеризуют современный футбол. И здесь при игре во многом равных по классу команд решающим является значение психологического фактора, а именно устойчивости и надежности соревновательной деятельности. Становится понятным, что рост и уровень мастерства определяется только игровыми действиями в различных условиях.

В целом игра может определить два основных психических состояния футболиста. Первое - активное состояние футболиста, сопровождающееся игровым подъемом и целевой собранностью. Второе - отрицательное состояние, затрудняющее выполнение своих прямых обязанностей в решении игровых задач. Здесь необходимо пытаться сблизить позиции установок тренера и игрока, что позволит осуществлять игровые возможности в соревнованиях.

Для тренера очень важно видеть, как игроки воспринимают себя, друг друга, как относятся к общей цели. Индивидуальная установка на игру - это не требование к игроку перед соревнованиями, это игровые тренировочные упражнения, совершенствующие исполнение, это правильно расставленные акценты в подготовительных играх. Путь тренера начинается с реальной практики, с неудач и поражений, но благодаря этому происходит осмысление и продумывание теоретической в практической модели работы. Можно сказать, что тактика строится не логическим путем: логическую форму она принимает после игры, в ходе последующего анализа. Если проследить становление команды, то заметим, что оно характеризуется теми же качествами, которые присущи подготовке футболистов. Значит, и путь к совершенствованию пролегает в том же направлении. Команда часто является зеркальным отображением своего тренера. И если он идет в ногу со временем, то и команде передается способность действовать в современном и динамическом стиле.

Специальные приемы и методы психологической подготовки.

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать: 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы; 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды. Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата.

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств темперамента, сенсорноперцептивных процессов, показателей эмоциональной

сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов. Например, в некоторых занятиях одни из них должны выполнять упражнения, воздействующие на быстроту и точность сложных реакций, другие - на быстроту стартового рывка. Повышение уровня развития этих и других качеств личности приведет к более согласованным действиям в играх и тренировочных занятиях и, следовательно, к более высокой совместимости.

Наиболее важным в футболе представляется совершенствование психических качеств, от которых зависит тактическое мастерство футболистов. К ним относятся: наблюдательность и внимательность, мышление и воображение, долговременная и оперативная память, антиципация.

Эти качества развиваются в тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти психические качества проявляются.

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание. Лучшее для этого использовать:

- 1) постановку перспективных целей (в том числе и самых высоких);
- 2) установку на достижение успеха в соревнованиях;
- 3) установку на длительную и напряженную тренировочную работу;
- 4) развитие традиций команды;
- 5) поощрения и наказания.

Важный раздел психологической подготовки - формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать. Хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух - эти качества в значительной степени определяют действия футболиста в игре.

Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренера. Он должен быть спокоен, уверен в успехе. Раздражительность, сомнение, суетливость наставника немедленно передаются команде и могут отрицательно повлиять на ход и результаты игры. Следует избегать длительных разговоров о важности результатов игры, проводить продолжительные собрания и установки. Информация о сопернике должна быть объективной: не нужно излишне преувеличивать его возможности или умалая достоинства.

Психологической подготовке футболистов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом).

2.9. Планы применения восстановительных средств

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

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное применение тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена. На тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к ним относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим методам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно

индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

2.10 .Восстановительные средства и мероприятия

Таблица 16.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап, этап ССМ			
Перед тренировочным занятием, игрой	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение	Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем
		Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции

	тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленност и футболистов		
--	---	--	--

Во время тренировочного занятия, игры	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, игры	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия, игры	Ускорение восстановления процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин.
		Душ - теплый/	5-10 мин.
		Умеренно-холодный /теплый	5 мин.
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляции
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляции
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
	профилактика перенапряжений		
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Реабилитация после травм		Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача
--------------------------	--	--	--

2.10 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2. План антидопинговых мероприятий Для этапа начальной подготовки

№ п/п	Вид Программы (мероприятия)	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2	Теоретическое занятие	«Ценности Спорта»	Ответственный за организацию антидопинговой работы в учреждении	1 раз в год	Методический материал согласовать с методическим кабинетом учреждения
3	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Инструктор-методист, Тренер	ежемесячно	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:
4	Антидопинговая викторина		Инструктор-методист, Тренер	1 раз в год	Онлайн викторина по ссылке (ссылка на викторину будет дополнительно)
5	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Тренер, спортсмен	В течение года (1 раз)	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
6	Родительское собрание			1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
7	Организовать семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении	1 раз в год	

Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

	Вид Программы (мероприятия)	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2	.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист, Тренер	1 раз в год	Онлайн викторина по ссылке (ссылка на викторину будет дополнительно)
3	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Тренер, спортсмен	В течение года (1 раз)	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
4	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
5	Организовать семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении	1 раз в год	

Для этапа совершенствования спортивного мастерства

	Вид Программы (мероприятия)	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ³		Тренер, спортсмен	В течение года (1 раз)	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
2	Организовать семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении	1 раз в год	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении

·
·

2.11. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). При организации инструкторской и судейской практики определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

Таблица 18.

Умения и навыки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствования спортивного мастерства
Работа с документацией	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе, ФСК	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.
Работа с группой	Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании.	Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры. Организация и проведение занятий с командами ФСК.
Судейство	Судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.	Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней. Практика судейства городских соревнований

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки (Таблица 13).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «футбол»

Таблица 19.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.1. Требования к результатам реализации Программы выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатами реализации ПСП являются

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья занимающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

2) на тренировочном этапе подготовки:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

-

подготовки применяются следующие критерии:

стабильность состава занимающихся;

уровень освоения основ техники в футболе;

сдача контрольно-переводных нормативов занимающимися.

состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;

динамика роста уровня специальной физической и технико- тактической

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СООТВЕТСТВИИ С

индивидуальными особенностями; уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных ПСП;

сдача контрольно-переводных нормативов занимающимися; результаты участия в спортивных соревнованиях;

выполнение требований и норм по присвоению спортивных разрядов.

уровень общего и специального физического развития и

функционального состояния организма спортсменов;

качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок, предусмотренных ПСП и индивидуальным планом подготовки;

динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

сдача контрольно-переводных нормативов занимающимися,

выполнение требований и норм по присвоению спортивных разрядов; перевод (зачисление) занимающихся из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: УОР).

физической, технической и тактической подготовки

динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в

тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки.

Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов.

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят:

- а) врачебные обследования;
- б) антропометрические обследования;
- в) тестирование физических качеств;
- г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости футболистами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике футбола используют все виды контроля. В современном футболе идея органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки игроков. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой - повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

3.3. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Перевод спортсменов, проходящих спортивную подготовку, на следующий период этапа спортивной подготовки и (или) с одного этапа спортивной

подготовки на следующий этап производится на основании приказа директора СШ «Малахит» с учетом решения тренерского совета СШ «Малахит».

Перевод спортсменов, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения требований ПСП, в том числе контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Сроки проведения контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов устанавливаются ежегодно приказом директора СШ «Малахит» в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами федерального и регионального уровней и локальными актами СШ «Малахит».

Перевод спортсменов, проходящих спортивную подготовку, досрочно на следующий период этапа и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап осуществляется при условии выполнения требований ПСП и сдаче установленных контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих этапу спортивной подготовки.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, не выполнившим предъявляемые ПСП требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки 1 года

№ п/п	Наименование упражнения	Контрольные показатели	
		юноши	девушки
Общая физическая подготовка			
1.	Бег на 30 м. со старта	не более 6,6 сек	не более 6,9 сек.
2.	Бег на 60 м со старта	не более 11,8 сек.	не более 12,0 сек.
3.	Челночный бег 3 x 10 м.	не более 9,3 сек.	не более 9,5 сек.
4.	Прыжок в длину с места	не менее 135 см.	не менее 125 см.
5.	Тройной прыжок	не менее 360 см.	не менее 300 см.
6.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 12 см.	не менее 10 см.
7.	Бег на 1000 м.	без учета времени	без учета времени

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы
на тренировочный этап 1 года**

№ п\п	Наименование упражнения	Контрольные показатели	
		юноши	девушки
Общая физическая подготовка			
1.	Бег на 15 м. с высокого старта	не более 2,8 сек.	не более 3 сек.
2.	Бег на 15 м. с хода	не более 2,4 сек.	не более 2,6 сек.
3.	Бег на 30 м. с высокого старта	не более 4,9 сек.	не более 5,1 сек.
4.	Бег на 30 м с хода	не более 4,6 сек.	не более 4,8 сек.
5.	Прыжок в длину с места	не менее 190 см.	не менее 170 см.
6.	Тройной прыжок	не менее 620 см.	не менее 580 см.
7.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 20 см.	не менее 16 см.
8.	Прыжок вверх с места без взмаха рук	не менее 12 см.	не менее 10 см.
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы	не менее 6 м.	не менее 4 м.
Иные спортивные нормативы*			
Обязательная техническая программа			
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	не менее 11,5 сек.	не менее 12,5 сек.
11.	Ведение мяча 30 м.	не менее 5,9 сек.	не менее 6,3 сек.
12.	Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)	не менее 10	не менее 8
13.	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 метров)	не менее 25 раз	не менее 20 раз
14.	Вбрасывание аута на дальность	не менее 8 м.	не менее 6 м.
Для вратарей			
15.	Удар мяча с руки на дальность и точность	не менее 22 м.	не менее 20 м.
16.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее 14 м.	не менее 12 м.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы
на тренировочный этап 2 года**

№ п/п	Наименование упражнения	Контрольные показатели	
		юноши	девушки
Общая физическая подготовка			
1.	Бег на 15 м. с высокого старта	не более 2,75 сек.	не более 2,9 сек.
2.	Бег на 15 м. с хода	не более 2,35 сек.	не более 2,5 сек.
3.	Бег на 30 м. с высокого старта	не более 4,85 сек.	не более 5,0 сек.
4.	Бег на 30 м с хода	не более 4,55 сек.	не более 4,7 сек.
5.	Прыжок в длину с места	не менее 190 см.	не менее 180 см.
6.	Тройной прыжок	не менее 625 см.	не менее 600 см.
7.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 22 см.	не менее 17 см.
8.	Прыжок вверх с места без взмаха рук	не менее 13 см.	не менее 10 см.
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы	не менее 7 м.	не менее 4 м.

Иные спортивные нормативы*			
Обязательная техническая программа			
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	не менее 10,5 сек.	не менее 12,0 сек.
11.	Ведение мяча 30 м.	не менее 5,8 сек.	не менее 6,0 сек.
12.	Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)	не менее 10	не менее 8
13.	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 метров)	не менее 30 раз	не менее 25 раз
14.	Вбрасывание аута на дальность	не менее 9 м.	не менее 7 м.
Для вратарей			
15.	Удар мяча с руки на дальность и точность	не менее 26 м.	не менее 22 м.
16.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее 16 м.	не менее 14 м.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы
на тренировочный этап 3 года**

№ п\п	Наименование упражнения	Контрольные показатели	
		юноши	девушки
Общая физическая подготовка			
1.	Бег на 15 м. с высокого старта	не более 2,7 сек.	не более 2,8 сек.
2.	Бег на 15 м. с хода	не более 2,3 сек.	не более 2,4 сек.
3.	Бег на 30 м. с высокого старта	не более 4,8 сек.	не более 5,0 сек.
4.	Бег на 30 м с хода	не более 4,5 сек.	не более 4,7 сек.
5.	Прыжок в длину с места	не менее 195 см.	не менее 185 см.
6.	Тройной прыжок	не менее 630 см.	не менее 605 см.
7.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 24 см.	не менее 18 см.
8.	Прыжок вверх с места без взмаха рук	не менее 16 см.	не менее 10 см.
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы	не менее 8 м.	не менее 4,5 м.
Иные спортивные нормативы*			
Обязательная техническая программа			
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	не менее 10,0 сек.	не менее 11,5 сек.
11.	Ведение мяча 30 м.	не менее 5,6 сек.	не менее 5,8 сек.
12.	Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)	не менее 10	не менее 8
13.	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (23,5 метров)	не менее 35 раз	не менее 30 раз
14.	Вбрасывание аута на дальность	не менее 10 м.	не менее 8 м.
Для вратарей			
15.	Удар мяча с руки на дальность и точность	не менее 31 м.	не менее 24 м.
16.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее 18 м.	не менее 16 м.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы
на тренировочный этап 4 года**

№ п\п	Наименование упражнения	Контрольные показатели	
		юноши	девушки
Общая физическая подготовка			
1.	Бег на 15 м. с высокого старта	не более 2,65 сек.	не более 2,8 сек.
2.	Бег на 15 м. с хода	не более 2,25 сек.	не более 2,4 сек.
3.	Бег на 30 м. с высокого старта	не более 4,75 сек.	не более 4,9 сек.
4.	Бег на 30 м с хода	не более 4,45 сек.	не более 4,6 сек.
5.	Прыжок в длину с места	не менее 200 см.	не менее 185 см.
6.	Тройной прыжок	не менее 635 см.	не менее 610 см.
7.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 25 см.	не менее 19 см.
8.	Прыжок вверх с места без взмаха рук	не менее 16 см.	не менее 11 см.
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы	не менее 8 м.	не менее 4,5 м.
ТТ		*	

Обязательная техническая программа			
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	не менее 9,5 сек.	не менее 11,3 сек.
11.	Ведение мяча 30 м.	не менее 5,4 сек.	не менее 5,6 сек.
12.	Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)	не менее 10	не менее 9
13.	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (23,5 метров)	не менее 40 раз	не менее 35 раз
14.	Вбрасывание аута на дальность	не менее 12 м.	не менее 9 м.
Для вратарей			
15.	Удар мяча с руки на дальность и точность	не менее 34 м.	не менее 26 м.
16.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее 22 м.	не менее 18 м.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 5 года

№ п\п	Наименование упражнения	Контрольные показатели	
		юноши	девушки
Общая физическая подготовка			
1.	Бег на 15 м. с высокого старта	не более 2,6 сек.	не более 2,8 сек.
2.	Бег на 15 м. с хода	не более 2,2 сек.	не более 2,4 сек.
3.	Бег на 30 м. с высокого старта	не более 4,7 сек.	не более 4,8 сек.
4.	Бег на 30 м с хода	не более 4,4 сек.	не более 4,6 сек.
5.	Прыжок в длину с места	не менее 205 см.	не менее 185 см.
6.	Тройной прыжок	не менее 640 см.	не менее 615 см.
7.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 26 см.	не менее 19 см.
8.	Прыжок вверх с места без взмаха рук	не менее 17 см.	не менее 11 см.
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы	не менее 8 м.	не менее 5 м.
Иные спортивные нормативы*			
Обязательная техническая программа			
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	не менее 9,5 сек.	не менее 11,0 сек.
11.	Ведение мяча 30 м.	не менее 5,0 сек.	не менее 5,5 сек.
12.	Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)	не менее 10	не менее 9
13.	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (23,5 метров)	не менее 45 раз	не менее 35 раз
14.	Вбрасывание аута на дальность	не менее 14 м.	не менее 10 м.
Для вратарей			
15.	Удар мяча с руки на дальность и точность	не менее 36 м.	не менее 28 м.
16.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее 24 м.	не менее 20 м.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п\п	Наименование упражнения	Контрольные показатели	
		юноши	девушки
Общая физическая подготовка			
1.	Бег на 15 м. с высокого старта	не более 2,53 сек.	не более 2,8 сек.
2.	Бег на 15 м. с хода	не более 2,14 сек.	не более 2,4 сек.
3.	Бег на 30 м. с высокого старта	не более 4,6 сек.	не более 4,9 сек.
4.	Бег на 30 м с хода	не более 4,3 сек.	не более 4,55 сек.
5.	Прыжок в длину с места	не менее 210 см.	не менее 190 см.
6.	Тройной прыжок	не менее 660 см.	не менее 620 см.
7.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 27 см.	не менее 20 см.
8.	Прыжок вверх с места без взмаха рук	не менее 18 см.	не менее 12 см.
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы	не менее 9 м.	не менее 6 м.
Иные спортивные нормативы			
Обязательная техническая программа			
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	не менее 8,7 сек.	не менее 10,5 сек.
11.	Ведение мяча 30 м.	не менее 4,8 сек.	не менее 5,3 сек.
12.	Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)	не менее 10	не менее 9
13.	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (27,5 метров)	не менее 50 раз	не менее 40 раз
14.	Вбрасывание аута на дальность	не менее 16 м.	не менее 12 м.
Для вратарей			
15.	Удар мяча с руки на дальность и точность	не менее 38 м.	не менее 29 м.
16.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее 26 м.	не менее 22 м.

Примечание:

Иные спортивные нормативы* могут вводиться в комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по решению СШ «Малахит»

Методические рекомендации по выполнению контрольных(контрольно- переводных) нормативов

1. Бег 15, 30,60 метров со старта (сек.).

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждом забеге. К зачету принимается лучшее время.

2 Бег 15, 30 метров с хода (сек.).

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек. Участники начинают движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждом забеге. К зачету принимается лучшее время.

3. Челночный бег 3 x 10 метров (сек.).

Проводится на беговой дорожке стадиона, фиксированном отрезке футбольного поля или в спортивном зале. Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток стартера участники начинают движение к противоположной отметке, добежав до отметки, начинают движение в обратном направлении. Участник должен преодолеть расстояние между отметками три раза. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждой попытке. К зачету принимается лучшее время.

4. Прыжок в длину с места (см.).

Проводится на нескользкой поверхности. Участник встает у стартовой линии в и.п. ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

5. Тройной прыжок (см.).

Прыжок проводится на размеченной дорожке. Участник, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент - скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка - шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент - это собственно прыжок, и участник приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

6. Прыжок вверх с места (со взмахом рук или без замаха рук) (см.).

Прыжок вверх осуществляется толчком двух ног. Для измерения высоты прыжка возможно использование следующих вариантов:

- 1) использование ленты Абалакова;
- 2) использование разметки, нанесенной на стене - участник, стоя на полу и подняв вытянутые руки вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук или без замаха, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Три попытки. К зачету принимается лучший результат.

7. Бег на 1 000 метров.

Проводится на беговой дорожке стадиона без учета времени. Участники стартуют в спортивной обуви. Старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток стартера. Одна попытка. В случае перехода на шаг - попытка не

засчитывается.

8. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м.)

Перед броском участник занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей попытке.

9. Ведение мяча 30 м. (сек.).

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега. Выполняется две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждой попытке. К зачету принимается лучшее время.

10. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек.).

Проводится на футбольном поле стадиона. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

11. Удар по мячу на точность (число попаданий)

Проводится на футбольном поле стадиона. Участник выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока. Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается сумма попаданий.

12. Вбрасывание мяча на дальность (м.).

Проводится на футбольном поле стадиона. Участник выполняет вбрасывание мяча в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

13. Жонглирование мяча в движении (количество раз).

Проводится на фиксированном отрезке футбольного поля. Расстояние от линии старта до линии финиша соответствует нормативу, определенному для группы подготовки. Участник в движении выполняет удары правой и левой ногой серединой, внутренней и внешней частями подъема/, бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности. Учитываются удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

14. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.).

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч,

упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

15. Бросок мяча рукой на дальность (м.).

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

Примечание:

1. Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.
2. Тестирование показателей обязательной технической программы проходит в полной игровой форме.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. — М.: ФиС, 1986. — 222 с.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.- М.: Терра- Спорт, 2006. - 369с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. — М.: Граница, 2008. -272 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. — М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
6. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 4 - 37 с.
7. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв.
8. Краснодар. 1997. - 50 с.
9. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.:Профиздат, 2011. - 407 с
10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
11. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути исредства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
12. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. - 2005.
13. - № 10 - 36 - 38 с.
14. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.
15. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
16. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.
17. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с.
18. 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, 2010г. -128 с.
19. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А.

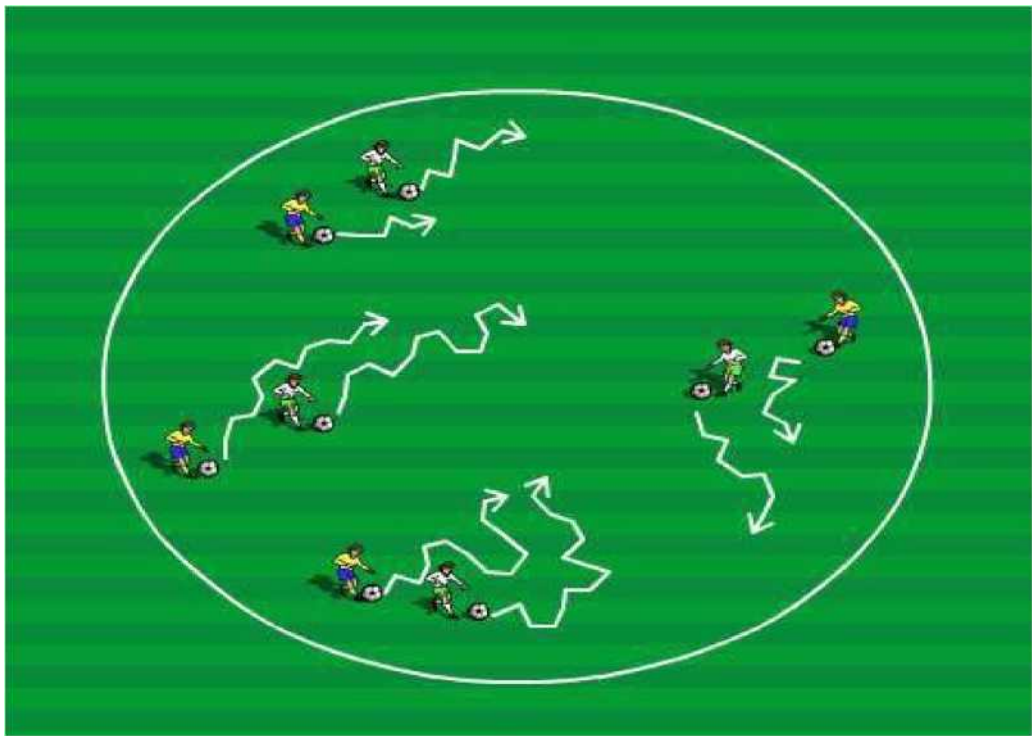
20. Футбол: Программа подготовки футболистов. Методические рекомендации РФС. 2-ое издание 2020г., 9-10 лет.
21. Футбол: Программа подготовки футболистов. Методические рекомендации РФС. 2-ое издание 2020г., 10-14 лет.
22. Футбол: Программа подготовки футболистов. Методические рекомендации РФС. 2-ое издание 2020г., 14-17 лет.
23. Годик Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. — М.: Советский спорт, 2011. -160 с.
24. Тунис Марк. Психология вратаря. — М.: Человек, 2010. -128 с
25. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. - М.: Академия, 2006. - 468с.
26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 480 с.
27. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. - 2006. - №8 - 10-21 с.
28. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 7 - 28-32 с.
29. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 3 - 43 с.
30. Швыков И.А. Футбол в школе. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. - 144 с.: ил. - (Спорт в школе).

Приложение 1. Картотека примерных тренировочных упражнений

Базовые упражнения для технической подготовки 11-12 лет.

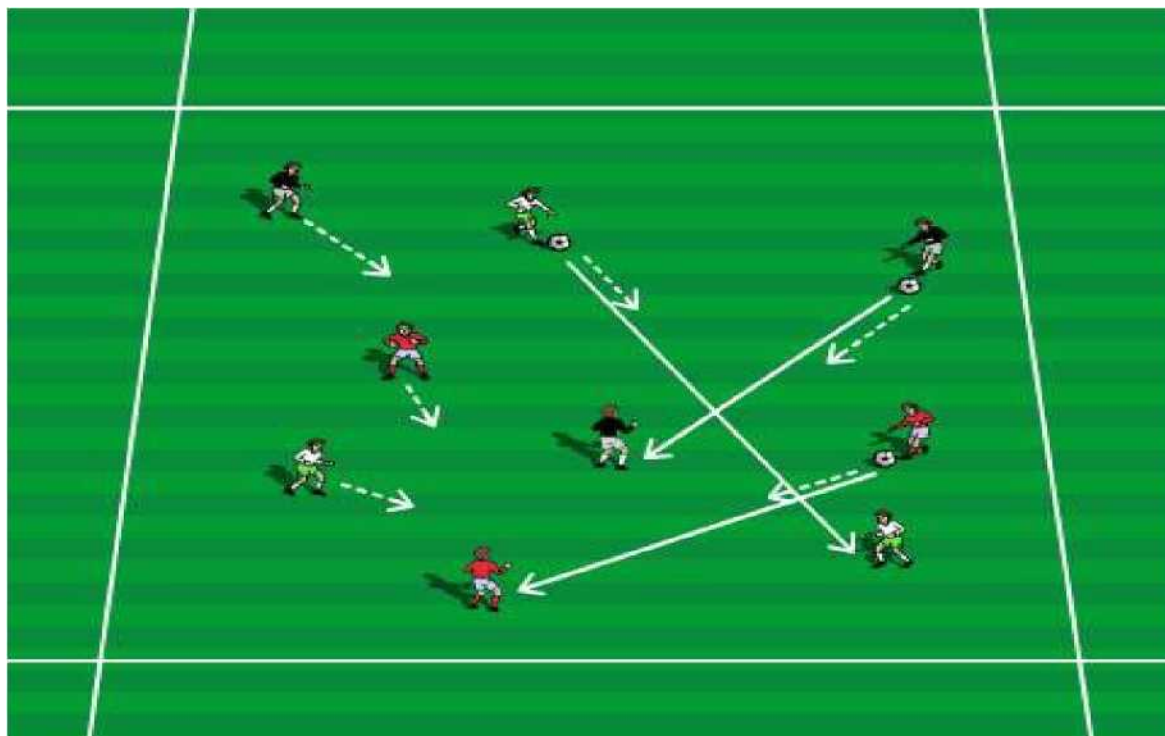
Упражнение «Преследование игрока».

Цель упражнения: Совершенствование умений контролировать мяч с изменением направления дриблингом в ходе его ведения. Развитие переключения, распределения и концентрации внимания.



Упражнение «Передачи мяча в ограниченном пространстве».

Цель упражнения: Совершенствование техники передач и обработки мяча. Развитие переключения, распределения и концентрации внимания.



Организация упражнения.

На площадке 15 на 15 метров располагаются, три тройки игроков, по сигналу выполняют передачу друг другу по поверхности земли, подрабатывая мяч вперед.

Это же упражнение можно выполнять, пасом по воздуху с рук.

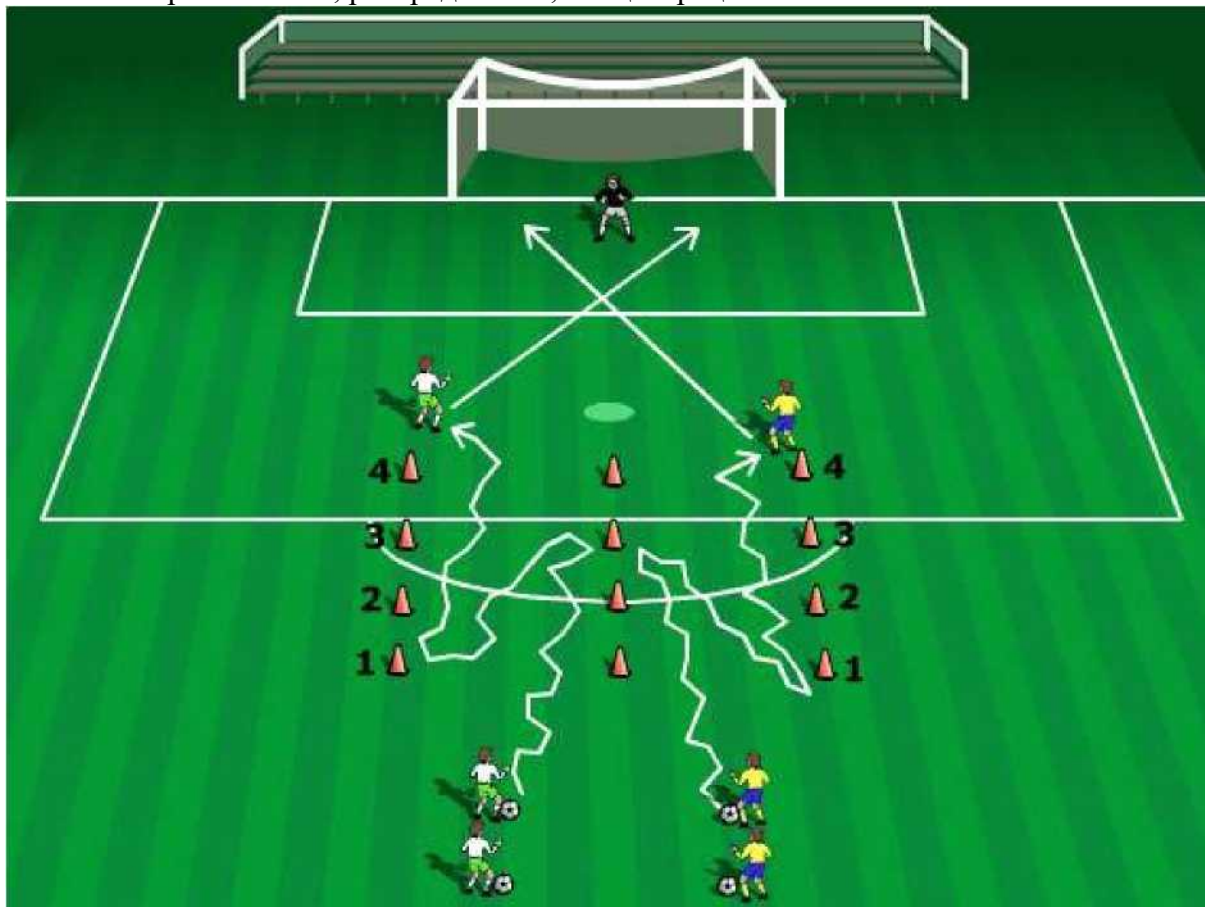
Примечание.

- передачи выполнять точно и акцентировано
- пас можно отдавать после ведения или дриблинга
- пас отдавать на третьего
- голова должна быть поднята, чтобы можно было видеть наилучший вариант для передачи
- игроки должны постоянно перемещаться

Благодарите за работу, это важно!

л' Упражнение «Ведение с ударами в цель».

Цель упражнения: Совершенствование техники ударов по воротам в усложненных условиях.
Развитие переключения, распределения, концентрации и объема внимания.



Организация упражнения.

Первая пара игроков, по команде тренера №3, №1 быстро перемещаются к маркеру №3 и возвращаются маркеру №1, двигаются вперед и производят последовательные удары в цель.

Это же упражнение можно выполнять, пасом по воздуху с рук.

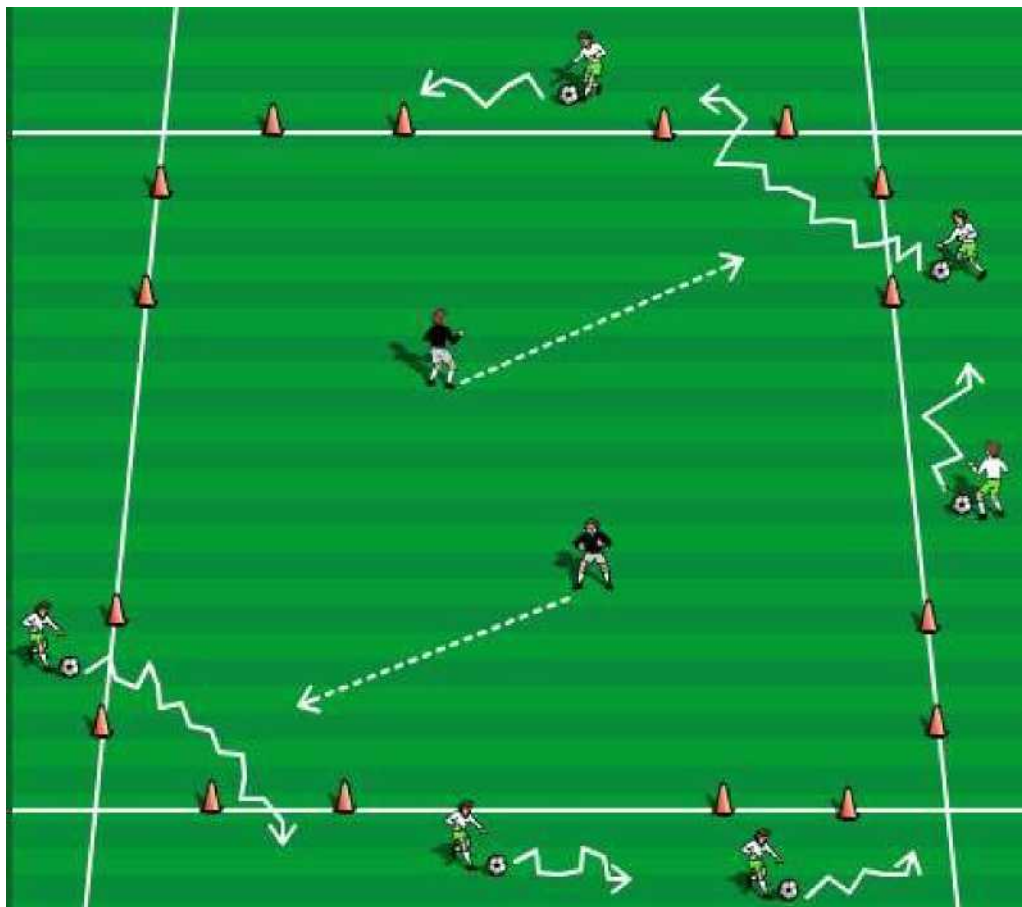
Примечание.

-мягкое касание мяча, не отпускать мяч далеко от себя -ведение выполнять шаговым ударным движением

Благодарите за работу, это важно!

л' Упражнение «Кошки мышки».

Цель упражнения: Совершенствование контроля мяча в усложненных условиях . Развитие переключения, распределения, концентрации и объема внимания.



Организация упражнения.

На площадке 10 на 10 метров, стоят 8 ворот из маркеров шириной 2 метра. Два водящих в квадрате и шесть игроков двигаются с мячами за периметром квадрата в одном направлении, они стараются быстро пересечь двое ворот, водящие должны выбить мяч у любого игрока, который находится в квадрате, последний меняется местами. Игрок должен обязательно пересекать двое ворот.

Примечание.

-мягкое касание мяча, не отпускать мяч далеко от себя -ведение выполнять шаговым ударным движением

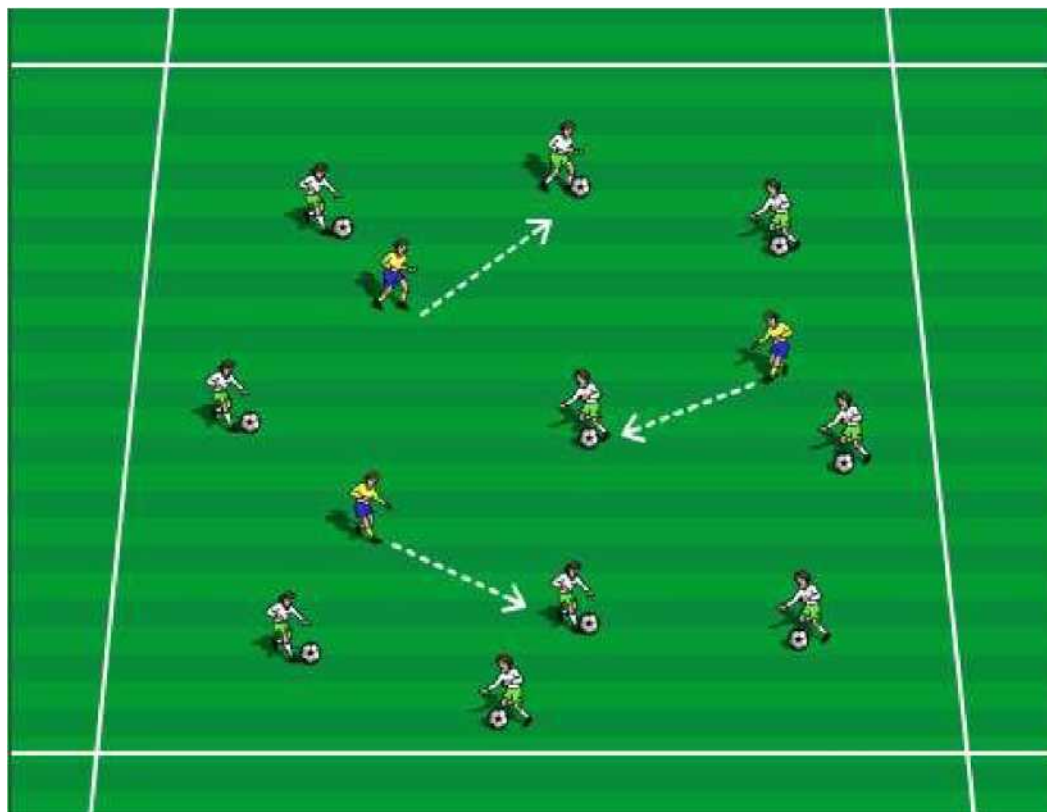
Благодарите за работу, это важно!

л' Упражнение «Отними мяч».

Цель упражнения: Совершенствование дриблинга, укрывание мяча и разнообразных способов отбора мяча. Развитие переключения, распределения, концентрации и объема внимания.

Организация упражнения.

На площадке 20 на 20 метров располагаются, десять игроков в белых футболках, каждый с мячом, игроки



внутри площадки водят мячи; три игрока в желтых футболках без мячей, начинают отбирать мячи, стараются выбить или вывести мяч за пределы площадки. У кого забрали мяч, последний выбывает из игры.

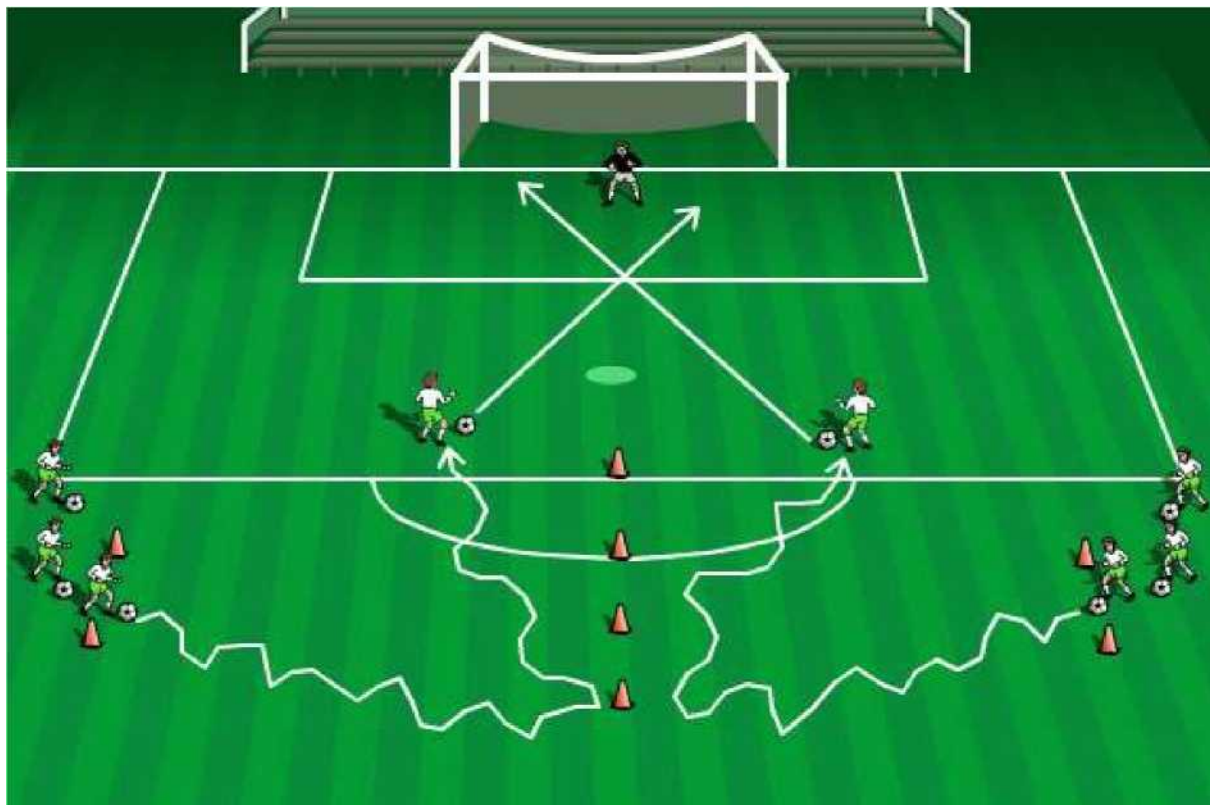
Примечание.

- ведите мяч с поднятой головой
- не укрывайте мяч, стоя на месте - продолжайте двигаться с мячом
- при отборе, сохраняйте мяч под дальней ногой

Благодарите за работу, это важно!

л' Упражнение «Ведение с ударами в цель».

Цель упражнения: Совершенствование техники ударов по воротам в усложненных условиях. Развитие переключения, распределения, концентрации и объема внимания.



Организация упражнения.

На площадке располагаются две группы игроков, каждый с мячом и устанавливают четыре маркера разного цвета, первая пара игроков, по команде тренера «желтый» быстро перемещаются к маркеру, двигаются вперед и производят последовательные удары в цель.

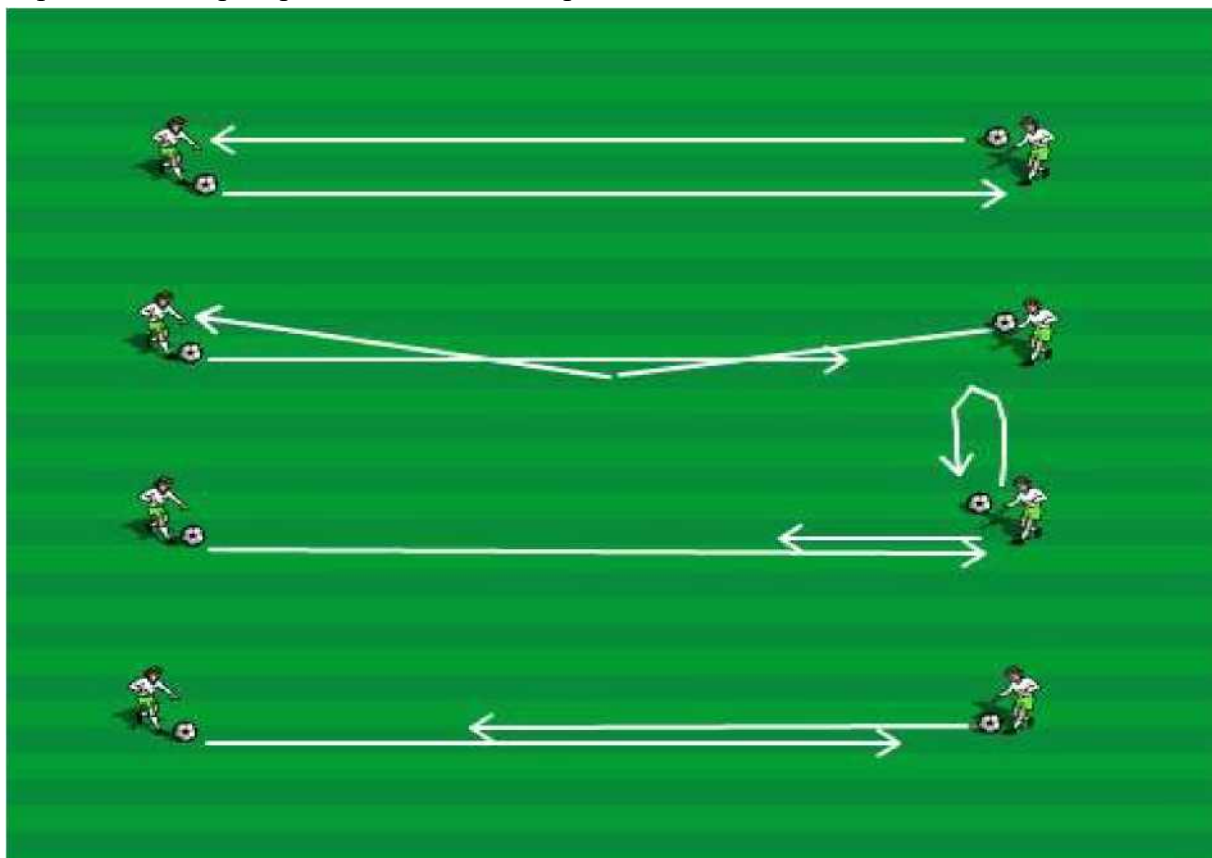
Примечание.

- мягкое касание мяча, не отпускать мяч далеко от себя
- ведение выполнять шаговым ударным движением
- используйте разнообразные дриблинги во время ведения до или после маркера

Благодарите за работу, это важно!

Упражнение «Передачи двух мячей».

Цель упражнения: *Совершенствование* техники передачи и контроля двух мячей. Развитие переключения, распределения и концентрации внимания.



Организация упражнения.

Два игрока располагаются напротив друг, друга. Каждый игрок выполняет передачу мяча игроку напротив разными способами.

Упр.№1. Первый игрок выполняет передачу игроку ногой, второй передача мяча руками из-за головы.

Упр.№2. . Первый игрок выполняет передачу игроку ногой, второй передача мяча руками сотскоком от земли.

Упр.№3. . Первый игрок выполняет передачу игроку ногой, второй подбрасывает мяч над головой, играет второй мяч в касании.

Упр. №4. Оба игрока одновременно выполняют передачу правой ногой (левой).

Примечание.

-передачу выполнять внутренней стороной стопы

-передачи выполнять точно и акцентировано

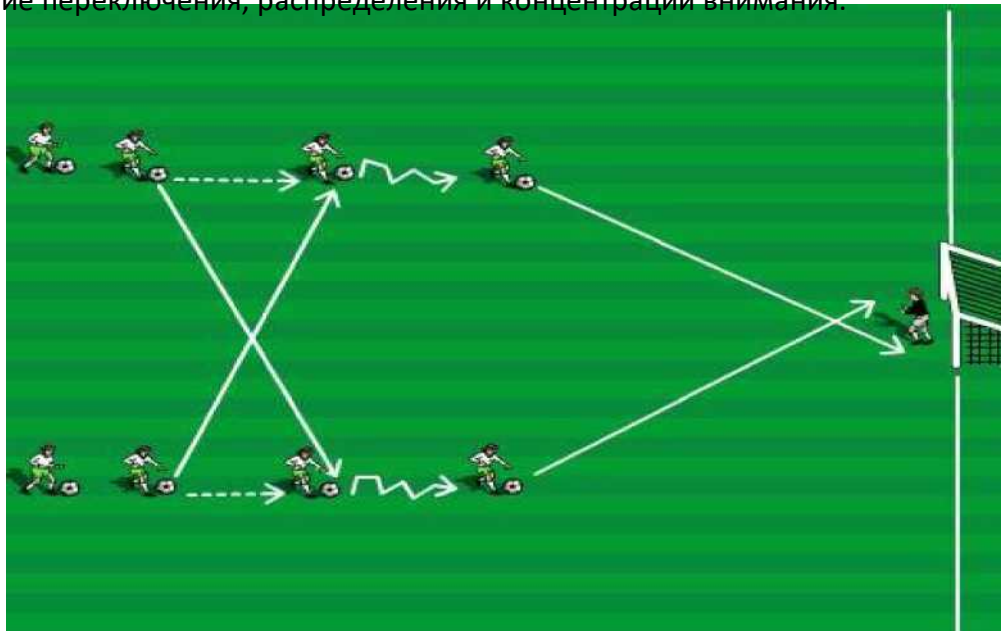
-следить за движением двух мячей

Благодарите за работу, это важно!

Упражнение «Смена мячей».

Цель упражнения: Совершенствование техники передач (смена мячей) и обработки.

Развитие переключения, распределения и концентрации внимания.



л' Упражнение «Передачи мяча в ограниченном пространстве».

Цель упражнения: Совершенствование техники передач и обработки мяча. Развитие переключения, распределения и концентрации внимания.

Организация упражнения.

На площадке 15 на 15 метров располагаются, три тройки игроков, по сигналу выполняют передачу друг другу по поверхности земли, подрабатывая мяч вперед.

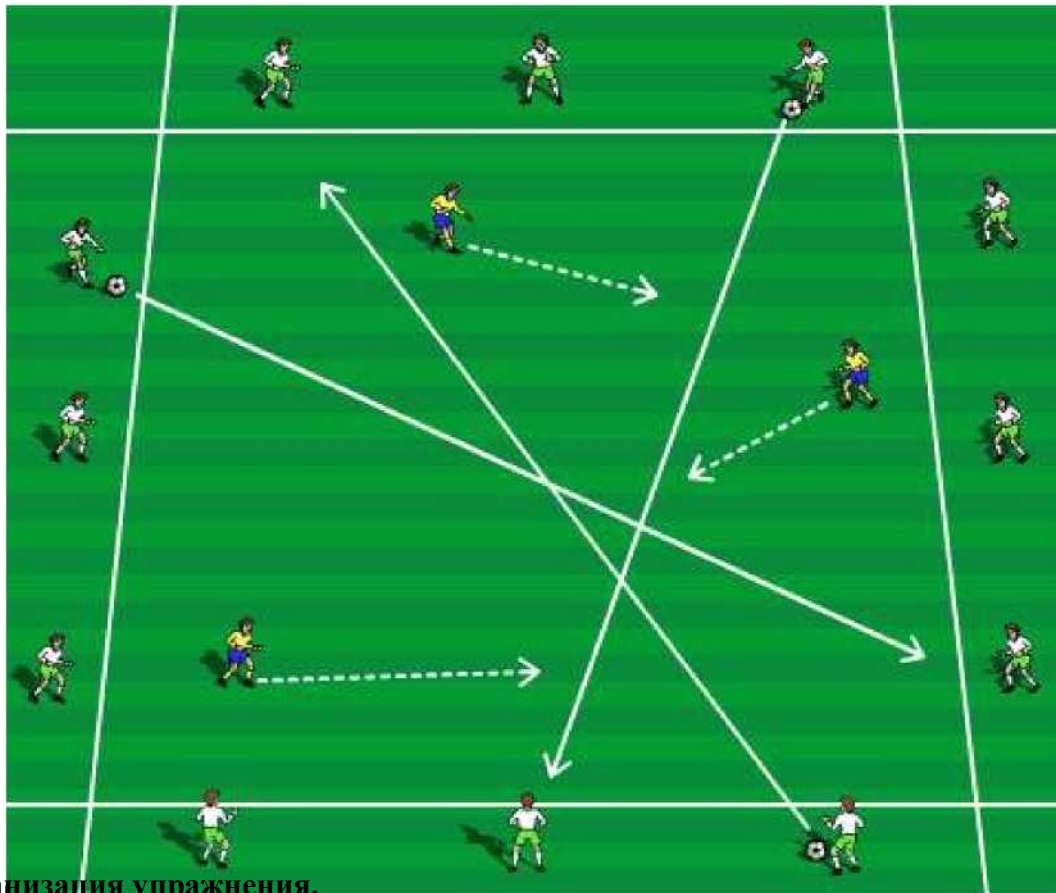
Это же упражнение можно выполнять, пасом по воздуху с рук.

Примечание.

- передачи выполнять точно и акцентировано
- пас можно отдавать после ведения или дриблинга

л' Упражнение «Сохрани мяч».

Цель упражнения: Совершенствование передачи мяча в усложненных условиях. Развитие переключения, распределения, концентрации и объема внимания.



Организация упражнения.

На площадке 20 на 20 метров располагаются, девять игроков в белых футболках с тремя мячами, которые не имеют права пересекать границы прямоугольника, передают мяч друг другу, а три защитника, которым не разрешено выходить за пределы площадки, стараются перехватить мяч. Тот игрок, чья передача будет прервана, меняется местами с последним.

Примечание.

- передачи выполнять точно и акцентировано
 - голова должна быть поднята, у игроков находящихся в квадрате, чтобы можно было видеть одновременно три мяча
 - защитники должны постоянно перемещаться в квадрате
 - используйте разнообразные передачи (внешней стороной стопы, серединой подъема, носком и г.д.)
- Благодарите за работу, это важно!

л' Упражнение «Снайпер».

Цель упражнения: Совершенствование умения обрабатывать мяч и выполнять сильные передачи. Развитие переключения, распределения, концентрации и объема внимания.



Организация упражнения.

На площадке 20 на 20 метров располагаются, четыре игрока в желтых футболках выступают в качестве «бомбардиров» и стараются попасть в 10 игроков в белых футболках ниже уровня колен. Последние стараются увернуться от мяча; когда мяч им летит в лицо, то они могут защищаться от него руками - в целях безопасности рекомендуется использовать легкий мяч. Если мяч попадает в игрока, последний выходит из игры. Игра продолжается 5 минут, после чего меняются «бомбардиры». Это же упражнение можно выполнять, пасом с рук, надо попасть в игрока с отскока от земли.

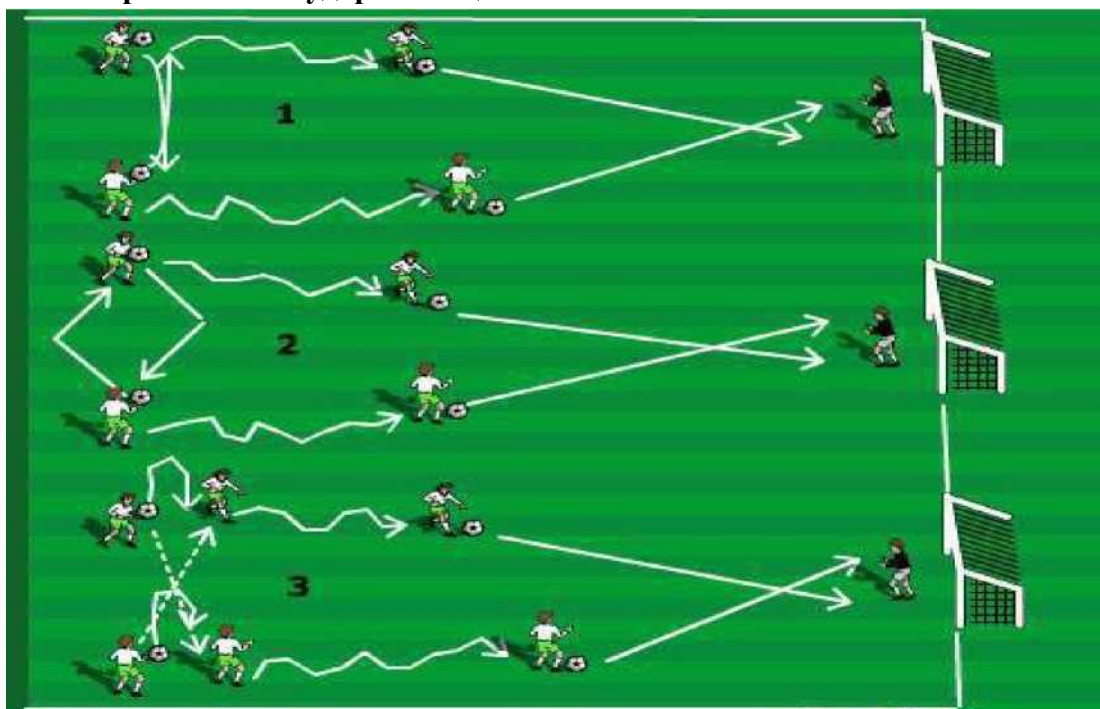
Примечание.

- передачи выполнять точно и акцентировано
- голова должна быть поднята, у игроков находящихся в квадрате, чтобы можно было видеть одновременно два мяча
- игроки должны постоянно перемещаться в квадрате

Благодарите за работу, это важно!

Цель упражнения: Совершенствование техники приема мяча с ударами по воротам в усложненных условиях. Развитие переключения, распределения, концентрации и объема внимания.

л' Упражнение «Прием мяча с ударами в цель».



Организация упражнения.

Два игрока каждый с мячом в руках, располагаются напротив друг, друга. Смена мячей, подработка с ударами в цель.

Упр. №1. Игроки одновременно набрасывают из-за головы друг другу свой мяч (смена мячей), подрабатывают (стопой, бедром, грудью, головой) и после этого производят последовательно удары в цель

Упр. №2. Игроки одновременно набрасывают из-за головы друг другу свой мяч с отскоком от земли (смена мячей), подрабатывают (стопой, бедром, грудью, головой) и после этого производят последовательно удары в цель

Упр. №3. Игроки одновременно набрасывают друг другу свой мяч над головой (смена мячей), быстро двигаются к мячу своего игрока, подрабатывают (стопой, бедром, грудью, головой) и после этого производят последовательно удары в цель

Примечание.

- подрабатывайте мяч себе на ход
- передачи выполнять точно и своевременно

Благодарите за работу, это важно!

л' Упражнение «Жонглирование мяча разными способами».

Цель упражнения: Совершенствование техники контроля мяча усложненных условиях. Развитие переключения, распределения, концентрации и устойчивости внимания.



Организация упражнения.

Каждый игрок с мячом, выполняет жонглирование и контроль мяча разными способами. Упр.№1. По сигналу, подбить мяч вверх, коснуться правой (левой) рукой (стопы, колена, плеча, головы) и продолжить жонглирование.

Упр.№2. По сигналу, подбить мяч вверх, выполнить хлопок перед собой и продолжить жонглирование.

Упр.№3. По сигналу, подбить мяч вверх, выполнить хлопок за спиной и продолжить жонглирование.

Упр.№4. По сигналу, подбить мяч вверх, выполнить хлопок над головой и продолжить жонглирование.

Упр.№5. По сигналу, подбить мяч вверх, выполнить хлопок перед собой за спиной над головой и продолжить жонглирование.

Примечание.

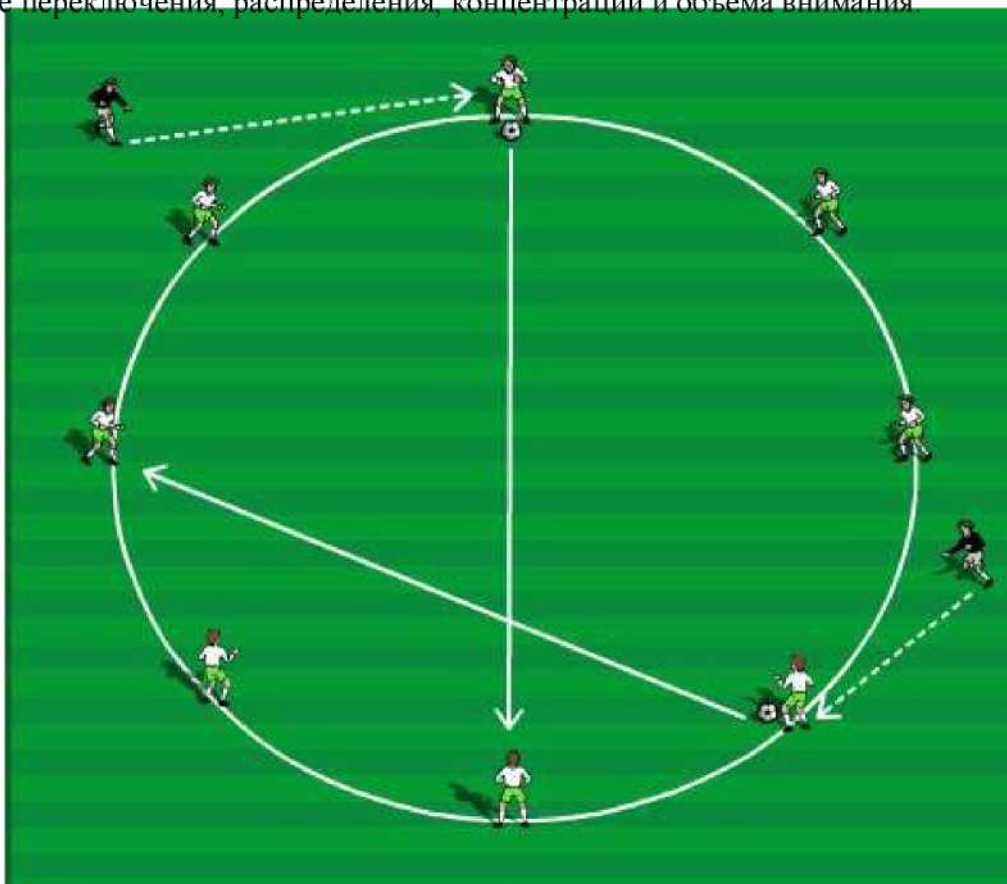
-сохраняете контроль над мячом

-при правильном исполнении «амортизирующей» обработки мяча он должен оказаться недалеко от туловища

Благодарите за работу, это важно!

л' Упражнение «Передачи и прием мяча».

Цель упражнения: Совершенствование техники передачи и приема мяча в усложненных условиях. Развитие переключения, распределения, концентрации и объема внимания.



Организация упражнения.

Восемь игроков равномерно распределяются по кругу с 2 мячами. И за кругом два защитника. По сигналу игроки выполняют передачи друг другу, защитники двигаются за радиусом и пытаются осалить того, кто с мячом, если это удалось, последний меняется местами и упражнение продолжается. Упражнение можно выполнять руками с добавлением мячей.

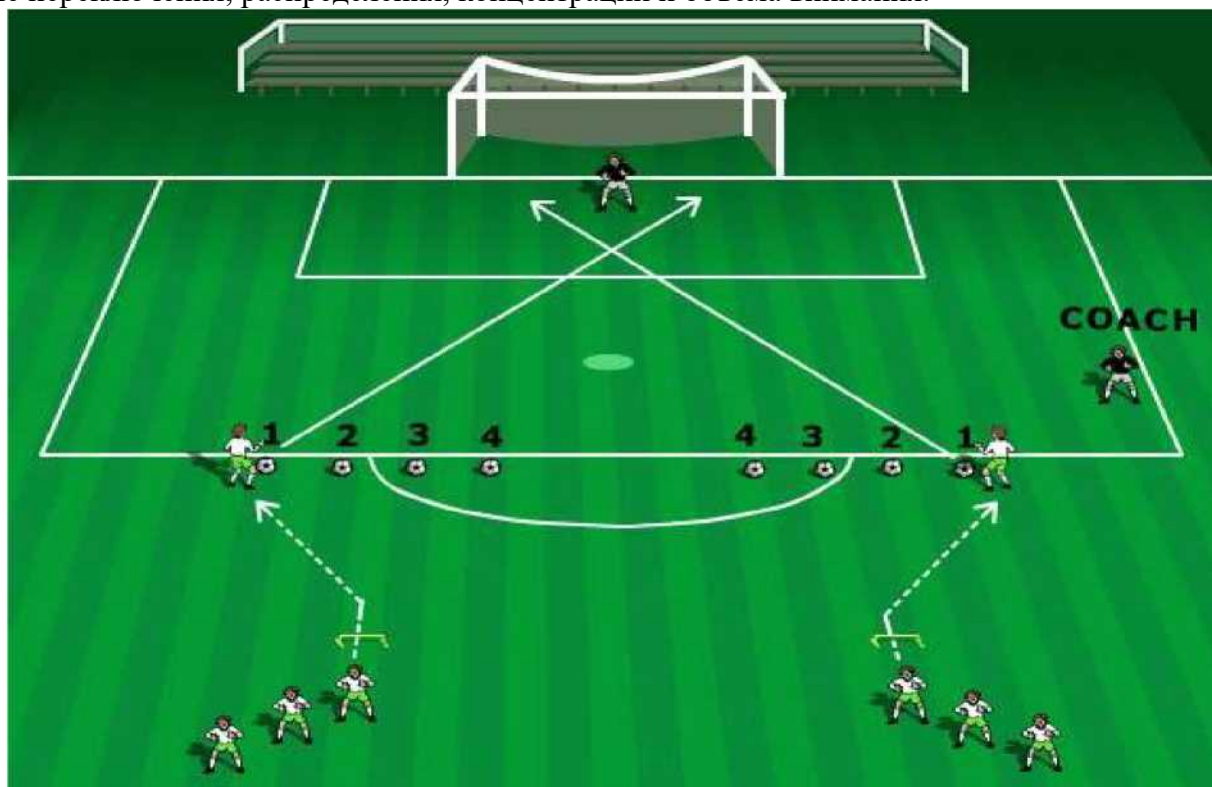
Примечание.

- не давать два мяча одному игроку -следить, где располагаются защитники -передачи выполнять точно и акцентировано -ближнему пасовать нельзя
- касаний не ограничено
- игроки, пасующие, не меняются местами

Благодарите за работу, это важно!

>; Упражнение «Удар в цель после сигнала».

Цель упражнения: Совершенствование техники ударов по воротам в усложненных условиях. Развитие переключения, распределения, концентрации и объема внимания.



Организация упражнения.

На площадке располагаются две группы игроков, каждый без мяча. Устанавливают восемь мячей на 16 м, первая пара игроков, по команде тренера «1» быстро перемещаются через барьер, двигаются вперед и производят последовательные удары в цель.

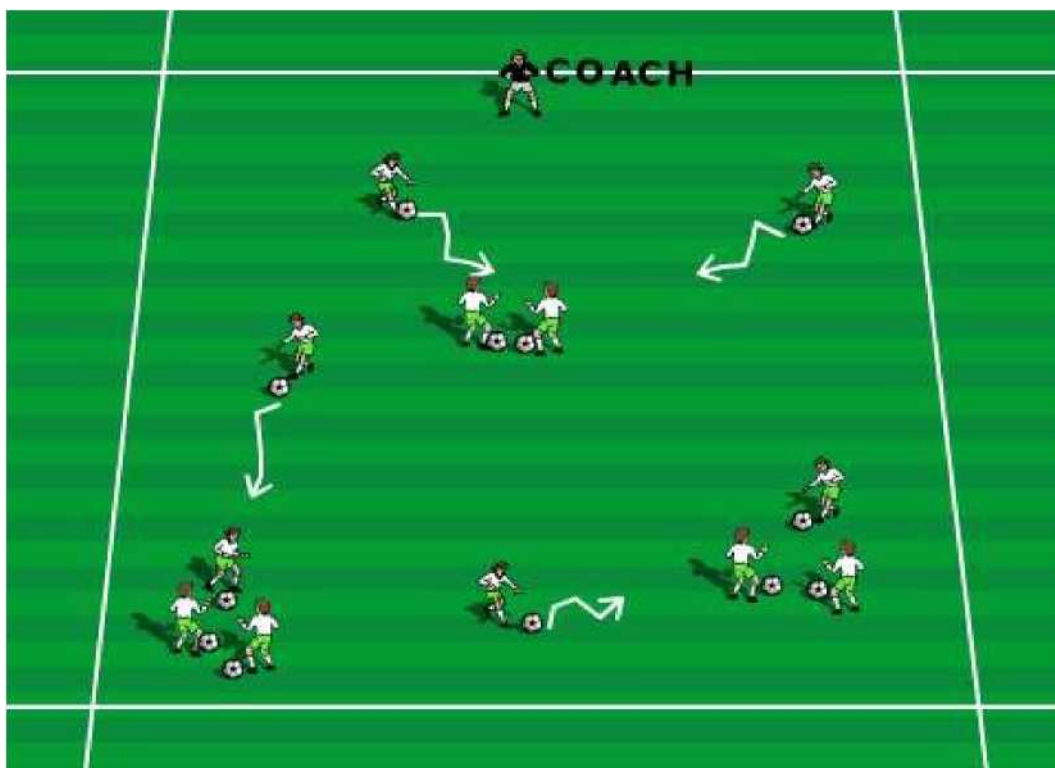
Примечание.

- удары можно выполнять разными способами
- игрок, забивший мяч левой ногой, получает 2 очка, правой ногой 1 очко
- игроки меняются сторонами после выполнения упражнения

Благодарите за работу, это важно!

л' Упражнение «Числа».

Цель упражнения: Совершенствование техники ведения и остановки мяча в усложненных условиях. Развитие переключения, распределения, концентрации внимания.



Организация упражнения.

Группа игроков выполняют ведение мяча внутри квадрата, меняя скорость и направление.

Тренер говорит громко (например, «три»), после чего игроки должны как можно быстрее разделиться на группы указанного состава, взявшись за руки, игроки должны быть с мячом. Ктоне успел, три прыжка в разножку с вытянутыми руками. Затем игра начинается, а тренер называет другое число.

Примечание.

-ведение выполнять с финтом

-ведение и контроль мяча выполнять, левой ногой

Благодарите за работу, это важно!

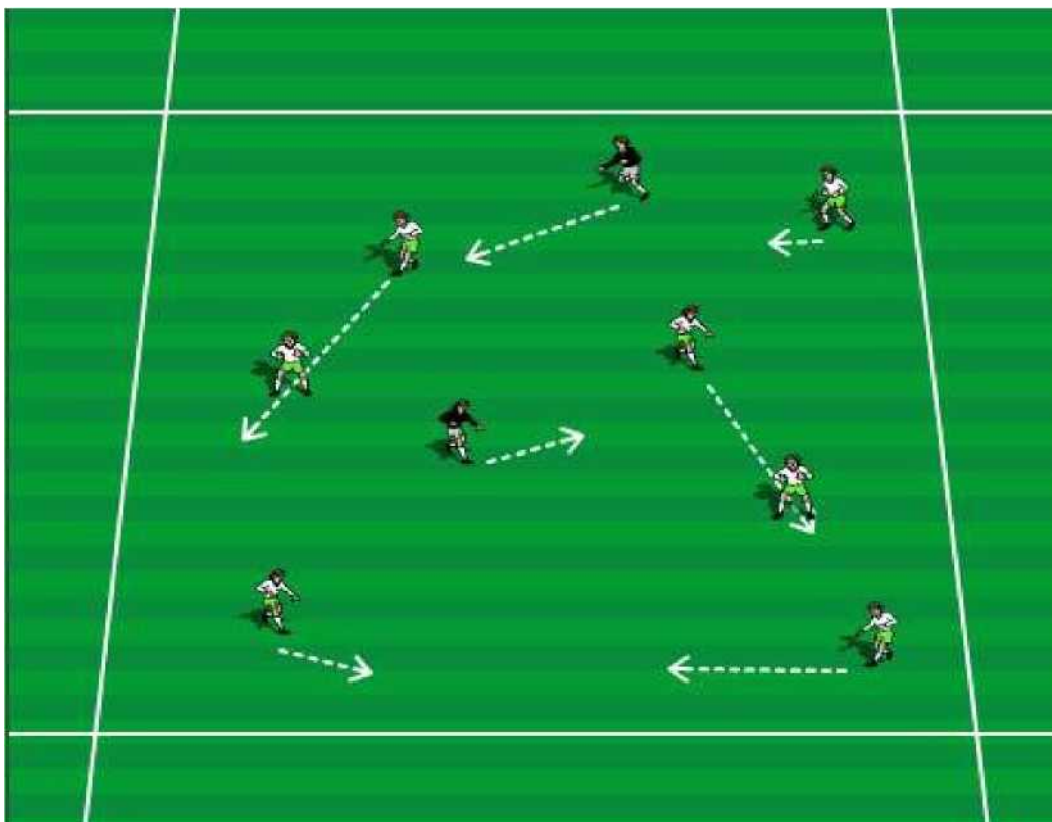
 Упражнение «Смена мест».

Цель упражнения: Совершенствование техники ведения и остановки мяча в усложненных условиях. Развитие переключения, распределения, концентрации внимания.



л' Упражнение «Смена скорости и направления движения в беге».

Цель упражнения: Совершенствование координации и ловкости в усложненных условиях. Развитие переключения, распределения, концентрации и объема внимания.



Организация упражнения.

Группа игроков расходятся по площадке и два водящих. Эти двое стараются догнать остальных, которые, в свою очередь, стремятся уйти от преследования. Каждый осаленный останавливается на месте, где его догнали, в положении ноги врозь руки на пояс. Осаленный может продолжить упражнение, если одному из игроков удастся пролезть между ногами, причем ни тот, ни другой в этот момент не должны быть осаленными.

Примечание.

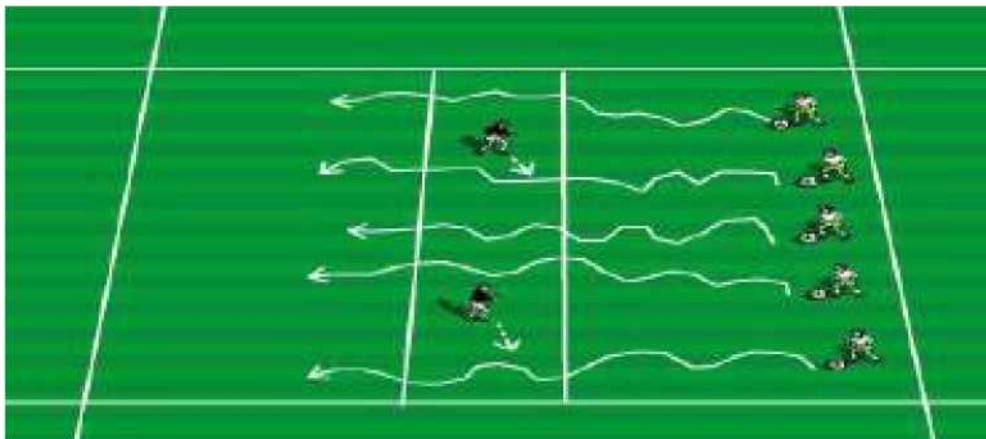
-осалить можно только рукой

-играют 3 -4 минуты, после сигнала подсчитывают очки (сколько осаленных)

Благодарите за работу, это важно!

Упражнение «Волк во рву».

Цель упражнения: Совершенствование техники ведения мяча в усложненных условиях, Развитие переключения, распределения, концентрации и объема внимания.



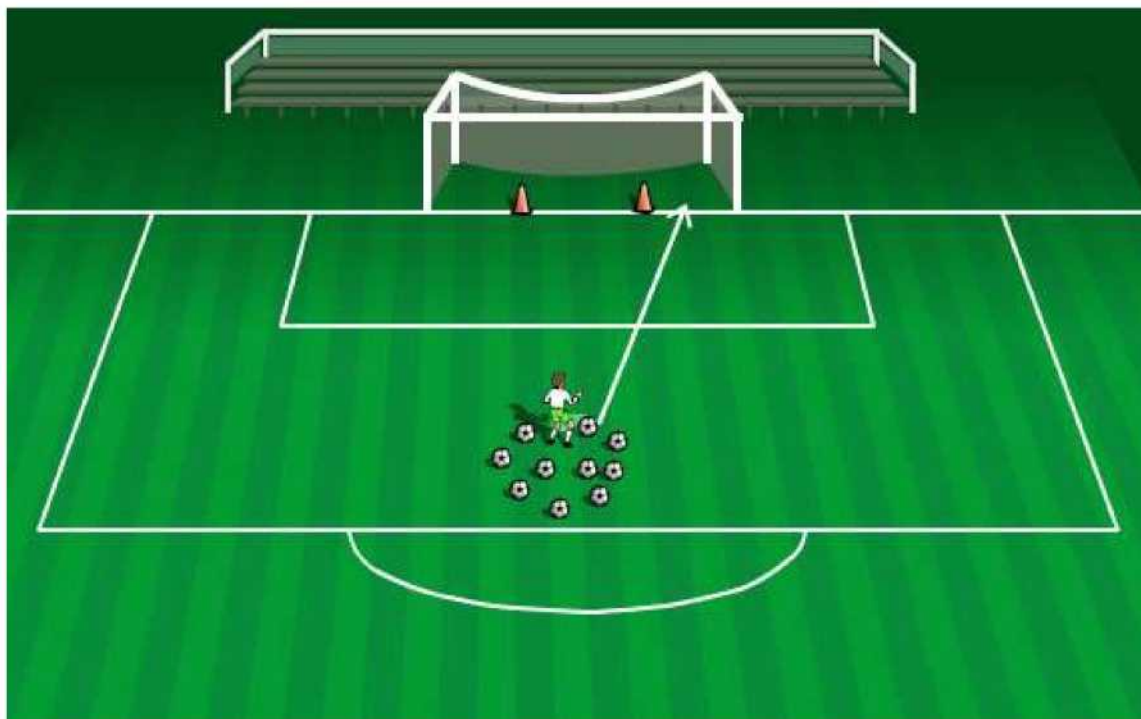
Упражнение «Передачи и прием мяча».

Цель упражнения: Совершенствование техники передачи и приема мяча. Развитие устойчивости внимания.



Упражнение «Удар в цель».

Цель упражнения: Совершенствование техники удара в цель. Развитие устойчивости внимания.

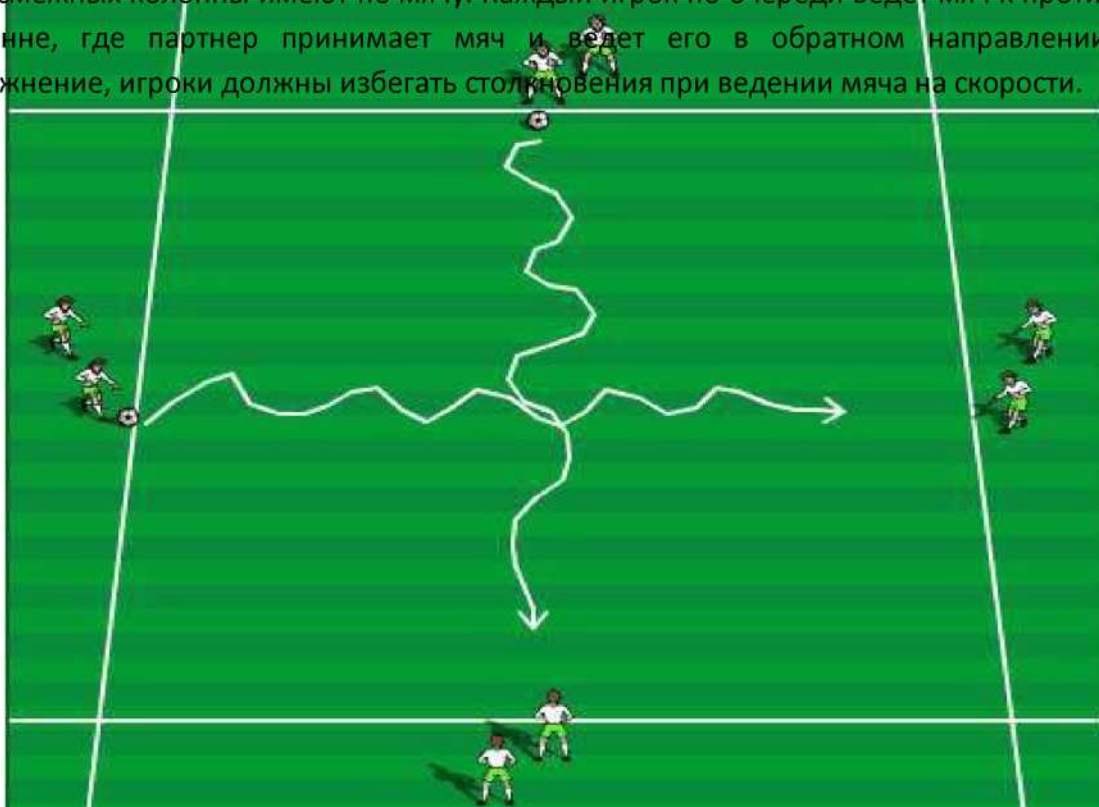


Упражнение «Ведение мяча»

Цель упражнения: Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях.

Организация упражнения.

Четыре колонны игроков располагаются крестообразно, на расстоянии 15-25 м друг от друга. Две смежных колонны имеют по мячу. Каждый игрок по очереди ведет мяч к противоположной колонне, где партнер принимает мяч и ведет его в обратном направлении. Выполняя упражнение, игроки должны избегать столкновения при ведении мяча на скорости.

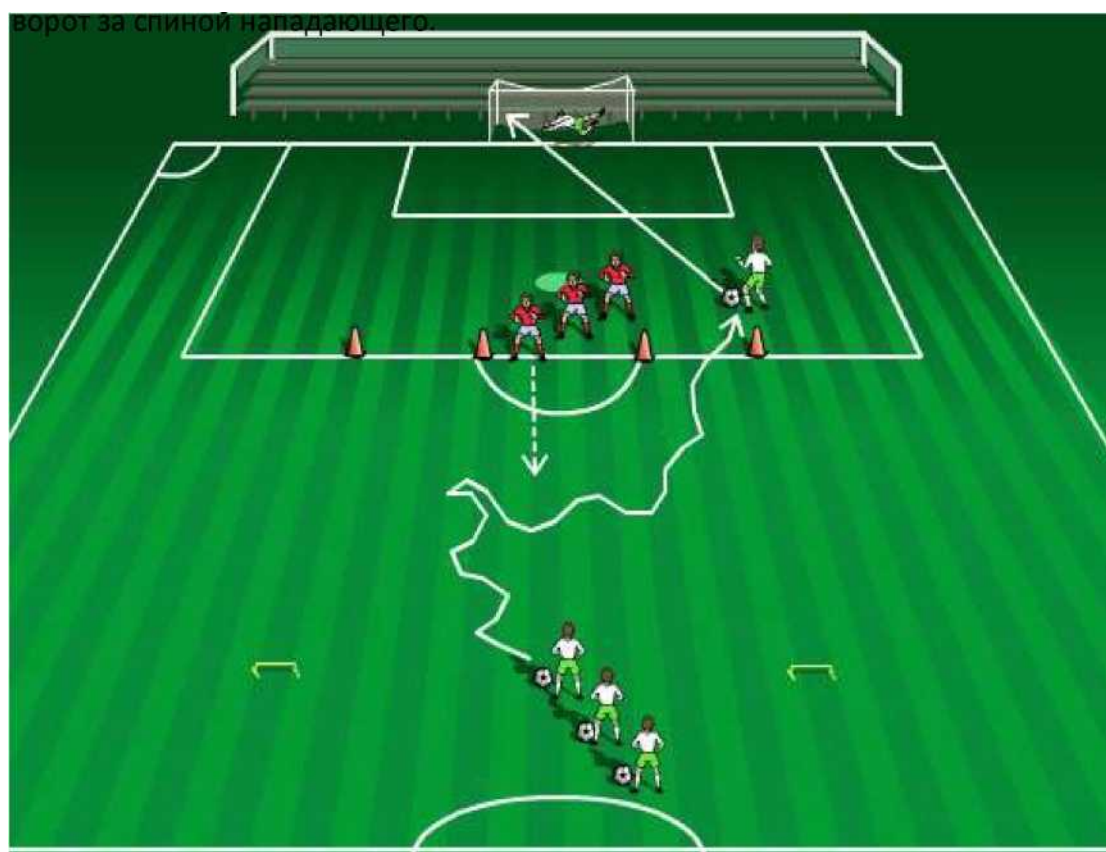


л? Упражнение игра 1х1 в трое ворот.

Цель упражнения: Совершенствование техники обводки. Развитие координации и ловкости

Организация упражнения.

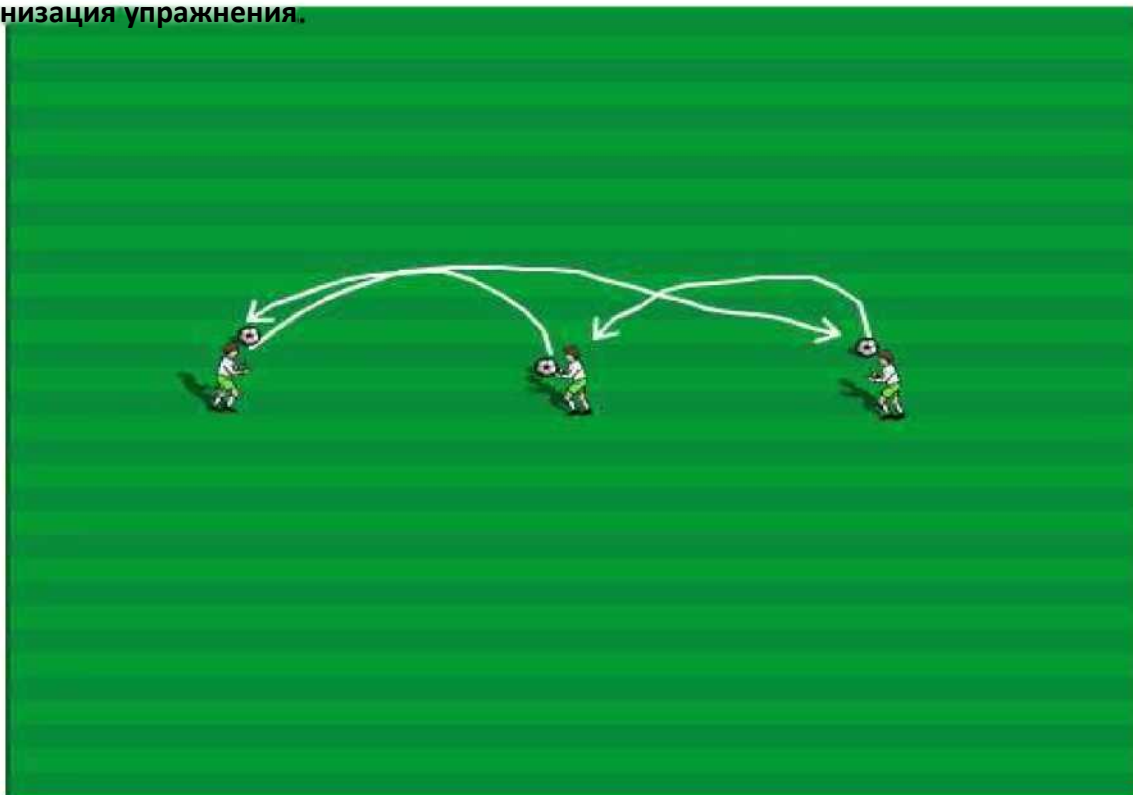
Размечается коридор шириной 10-12 метров и длиной 15-20 метров, и трое ворот. Вратарь занимает место в воротах лицом к колонне игроков, рядом с ним защитник, также находящийся лицом к этой колонне. У каждого атакующего по мячу. Размечается также запретная зона для атаки 16м. от ворот, в которую не имеет права входить защитник. Игроки 1х1 нападающий стремятся обыграть защитника и забить гол, в случае потери мяча защитник, атакует любые двое



Упражнение «Контролируемый сильный удар головой»

Цель упражнения: Совершенствование игры головой.

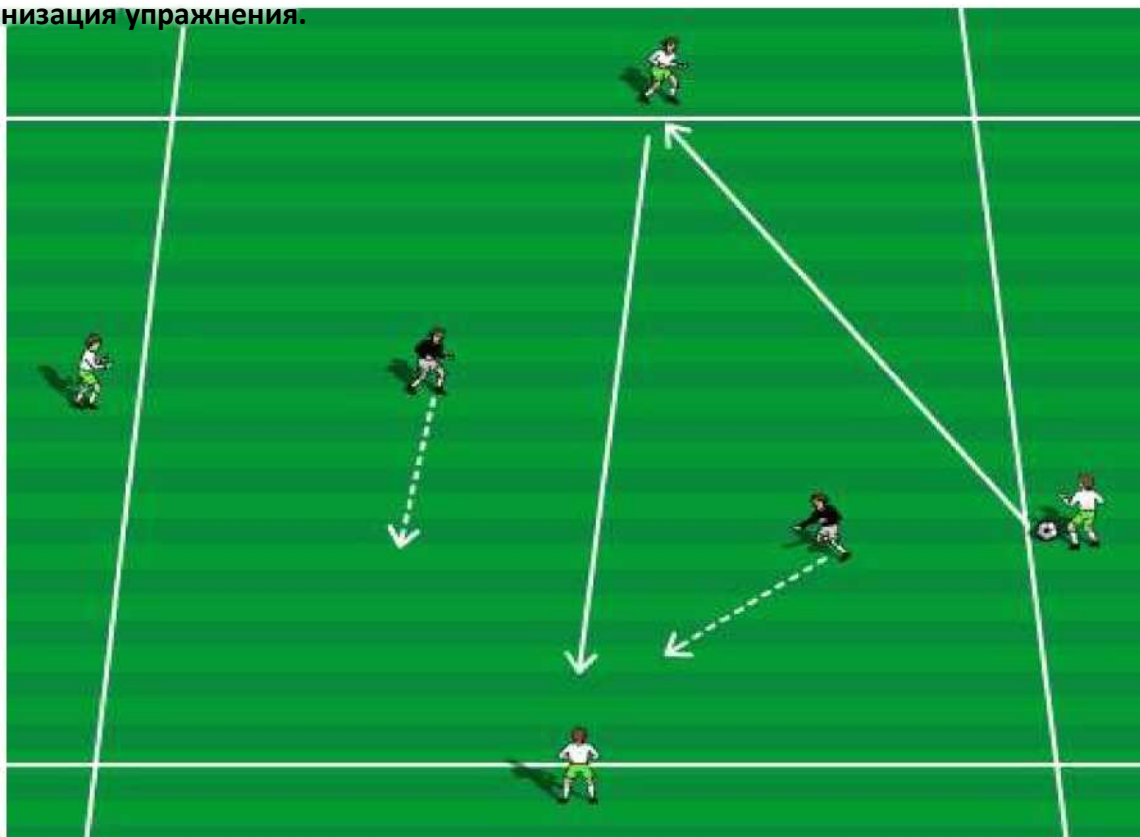
Организация упражнения.



Упражнение «Четыре против двух» (4х2)

Задача: обучить единоборству и выходу на свободное место. Площадка 20х20 м.

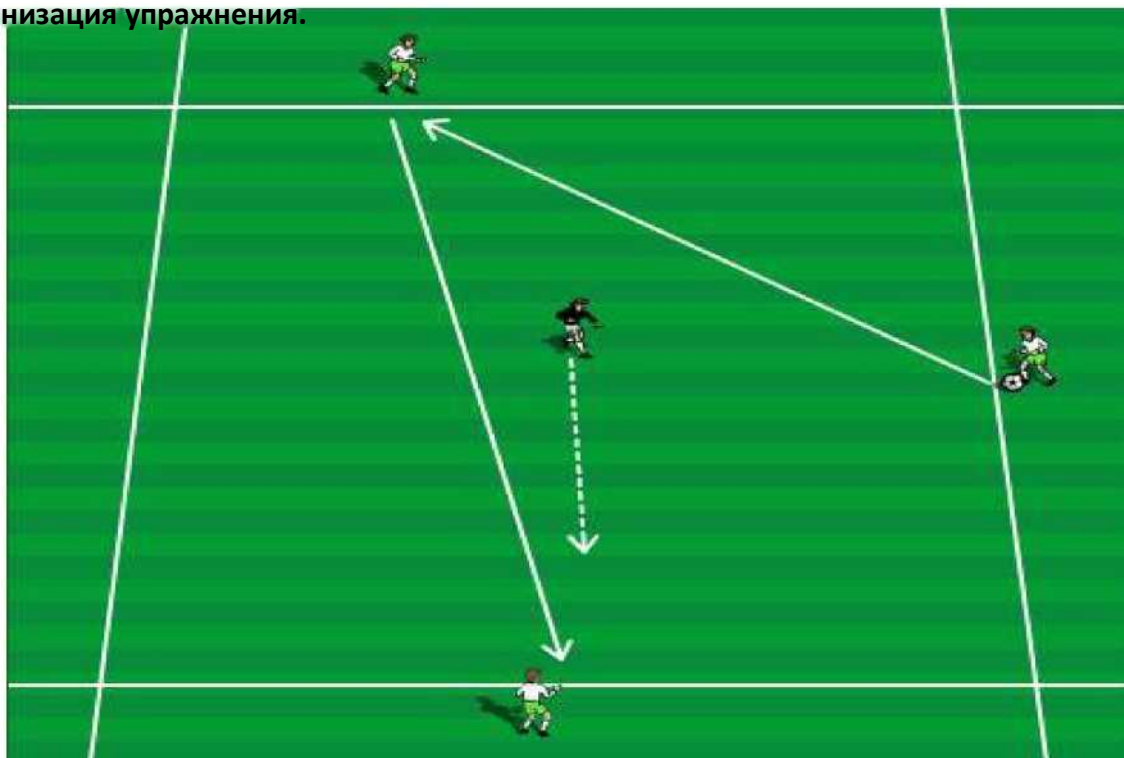
Организация упражнения.



Упражнение «Три против одного» (3х1)

Задача: обучить единоборству и выходу на свободное место. Площадка 10 х10 м.

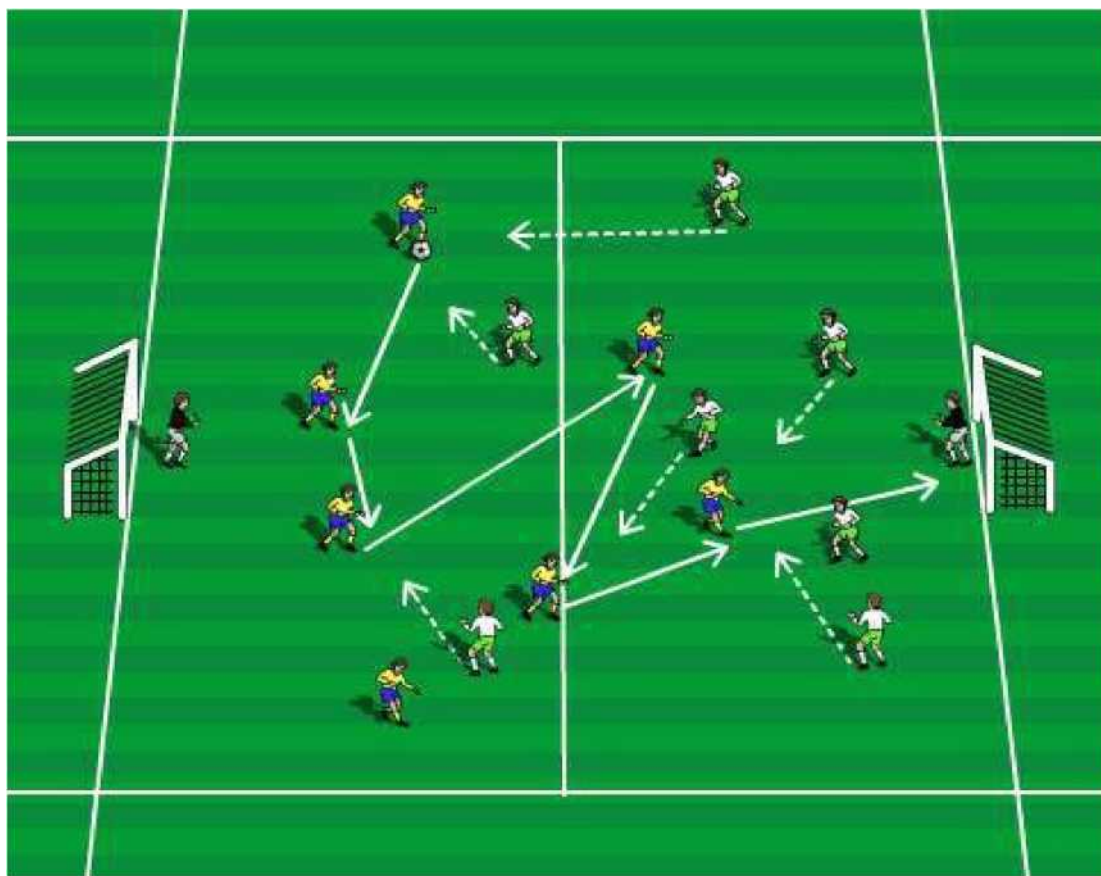
Организация упражнения.



Упражнение «Атака по сигналу в любые ворота».

Задача: обучить единоборству, выходу на свободное место, точной передаче, ударам поворотом.

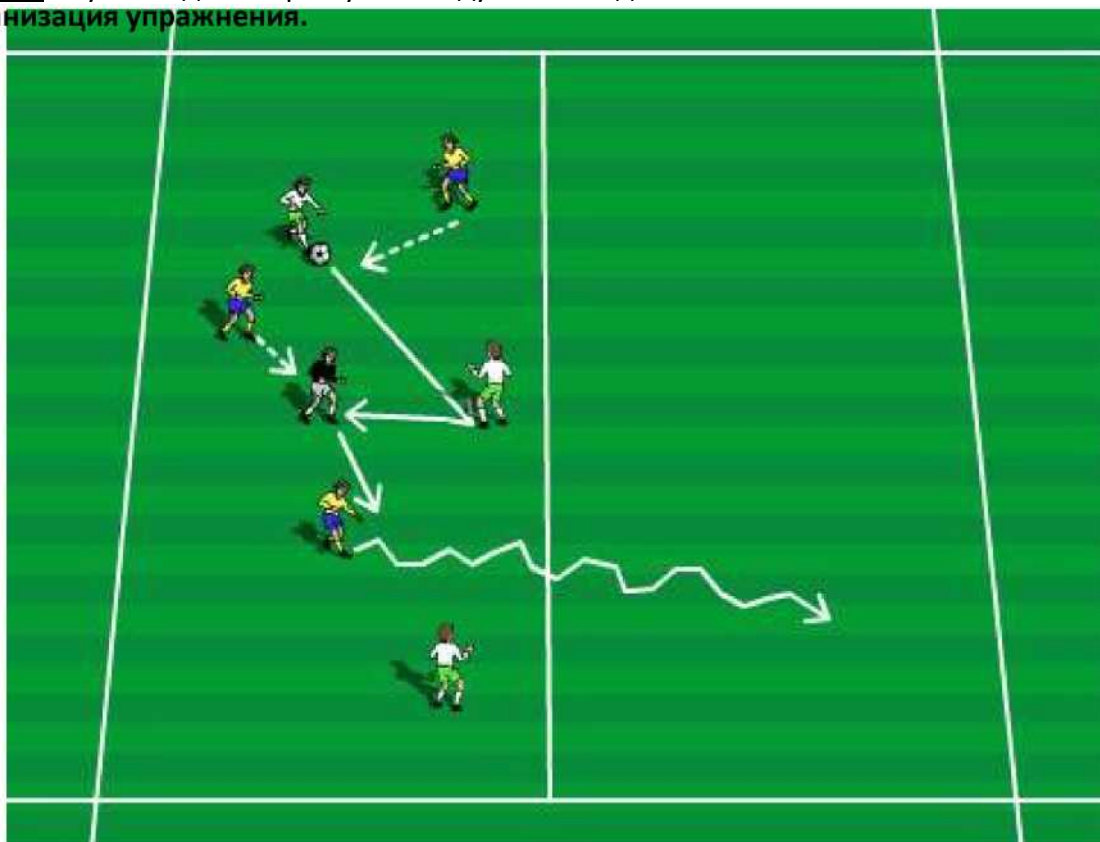
Организация упражнения.



Упражнение «Три против трех с одним нейтральным»

Задача: обучить единоборству и выходу на свободное место

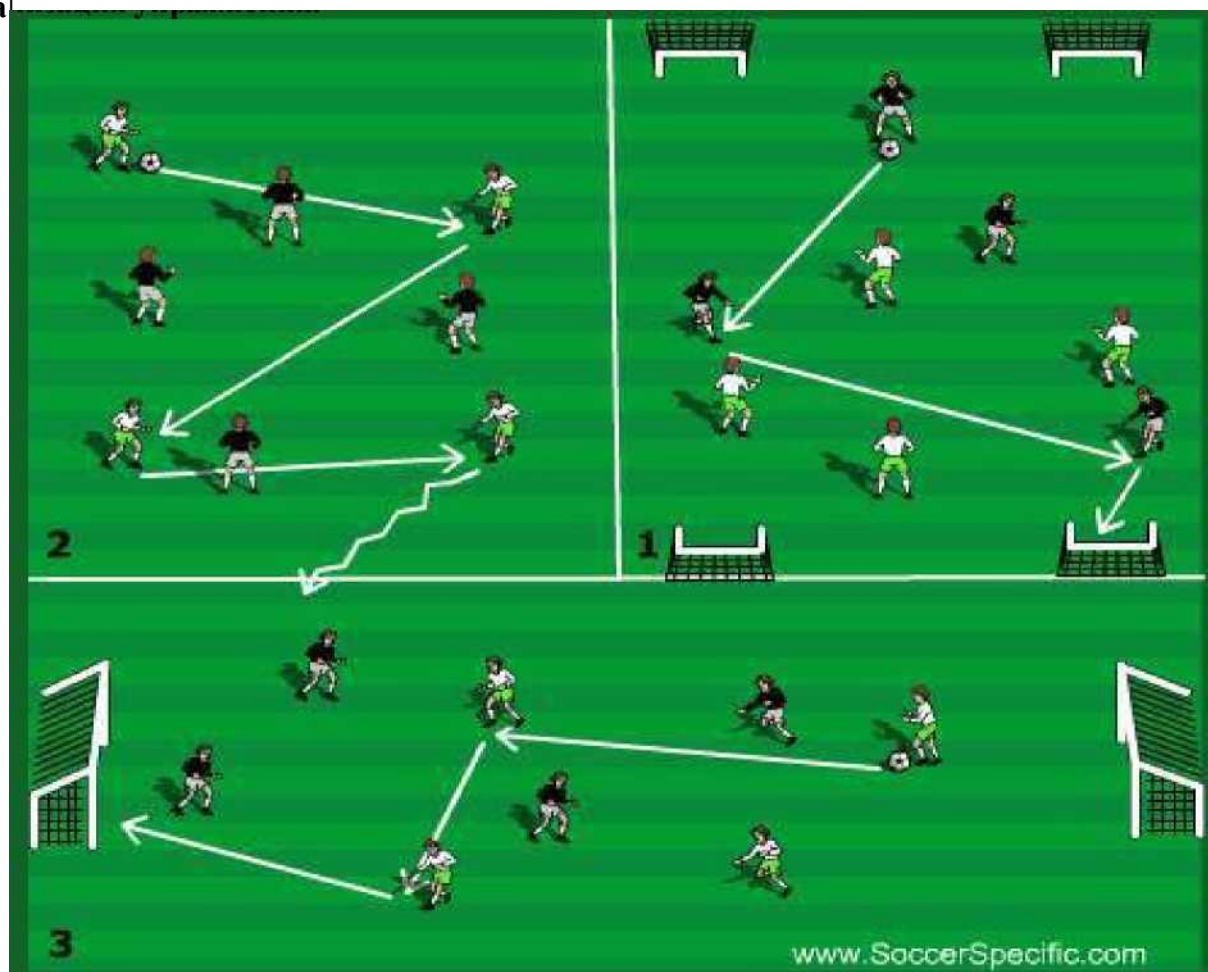
Организация упражнения.



л' Упражнение «Двусторонняя игра 4х4 в разной организации».

Задача: Совершенствование дриблинга, техники передачи, приема мяча и реализации голевого момента.

Органи



Три площадки 35х20 м. Площадка № 1, игра в четверо маленьких ворот, площадка № 2, игра линию, площадка № 3, двое больших ворот.

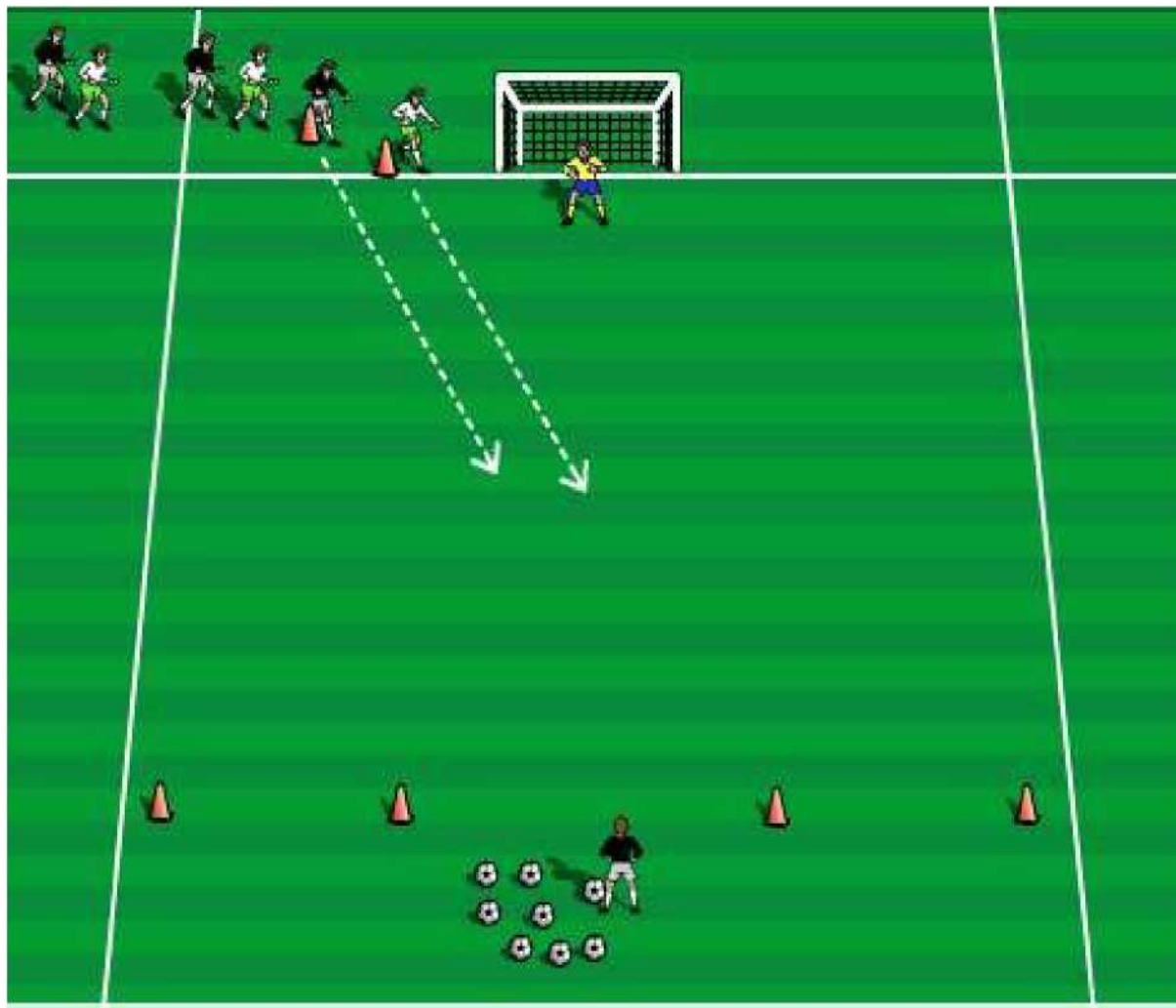
Примечание. № 1, игра без ограничений касаний, № 2, без ограничений касаний, мяч остановить за линией, № 3 игра 2-3 касания, мяч забивать с паса в касание.

Благодарите за работу, это важно!

Ч' Упражнение «Нападающий с позиции спиной к воротам, уход из-под опеки и обработка мяча».

Задача: Совершенствование игры нападающего наносить завершающий удар находясь, спиной к воротам соперника игра 1х1.

Организация упражнения.



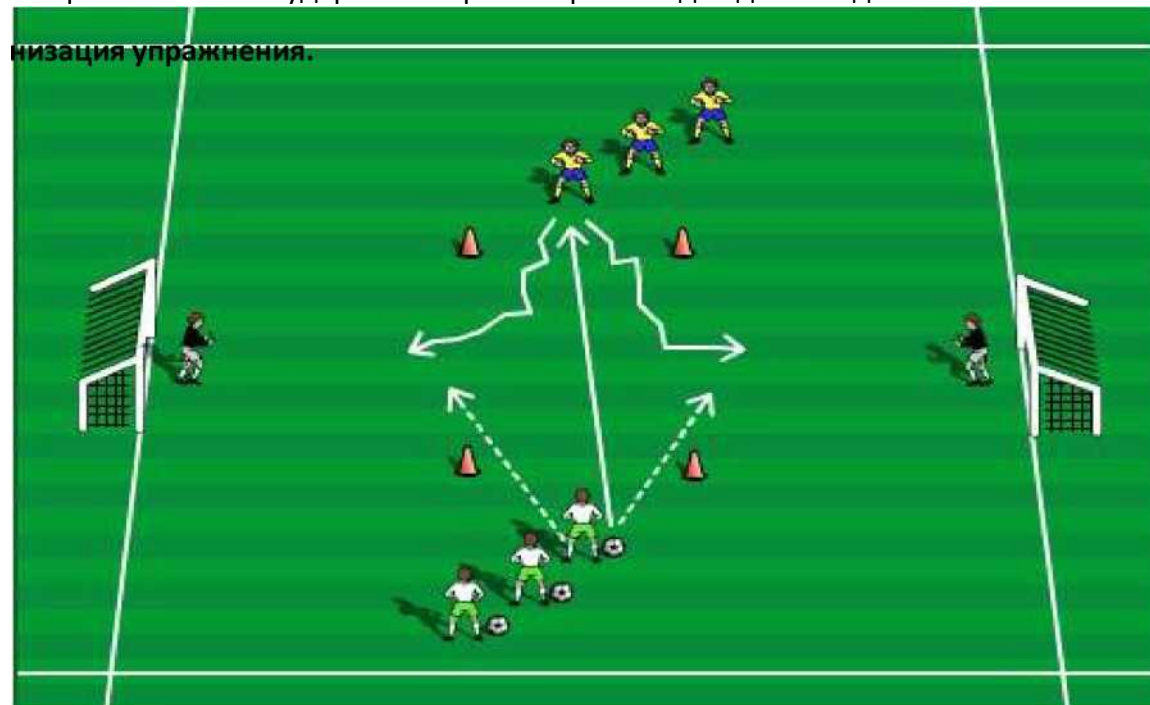
Большие ворота с вратарем, площадка 25-30 метров от больших ворот, стоят двое маленьких ворот из маркеров, шириной 4-5 метров, между воротами стоит тренер. За воротами стоят в готовности несколько пар игроков, один нападающий и один защитник. Нападающий делает рывок для получения мяча в ноги, защитник преследует его. Нападающий старается обыграть защитника и нанести удар в створ ворот, защитник при отборе, должен завести в любые малые ворота и остановить мяч.

Примечание. Играть без ограничений касаний, тренер может набрасывать мяч, вводить сотскока и т.д. Это упражнение можно выполнять одновременно с двумя парами игроков.

Благодарите за работу, это важно!

Упражнение «Выход один на один».

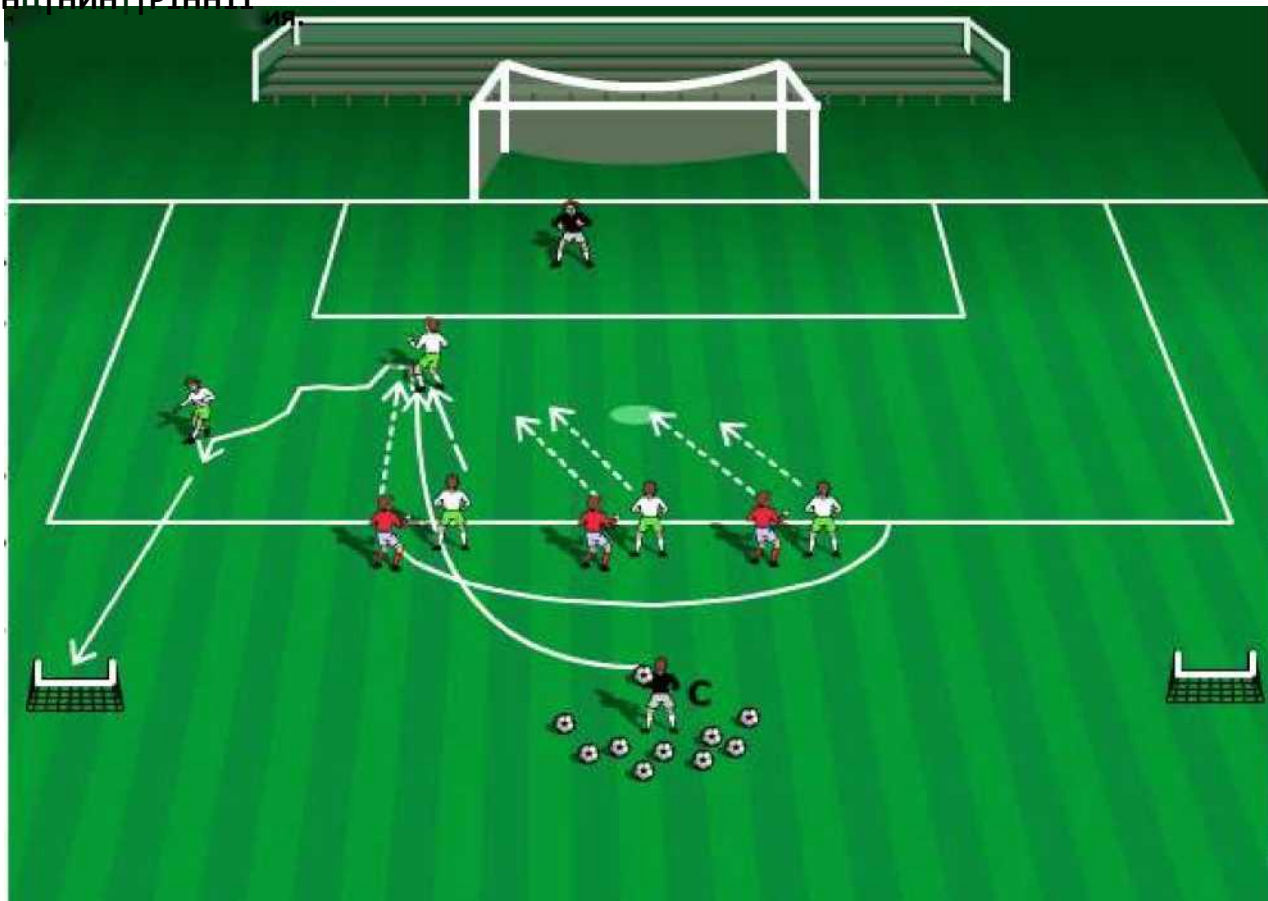
Задача: Совершенствование ударов по воротам при выходе один на один



Базовые упражнения по технической подготовке 13-15 лет
Упражнение «Передача мяча в штрафную» игра 3х3 в трое ворот»

Цель упражнения: Совершенствование атакующих действий для нападающих и умение играть в отборе защитников с последующей контратакой.

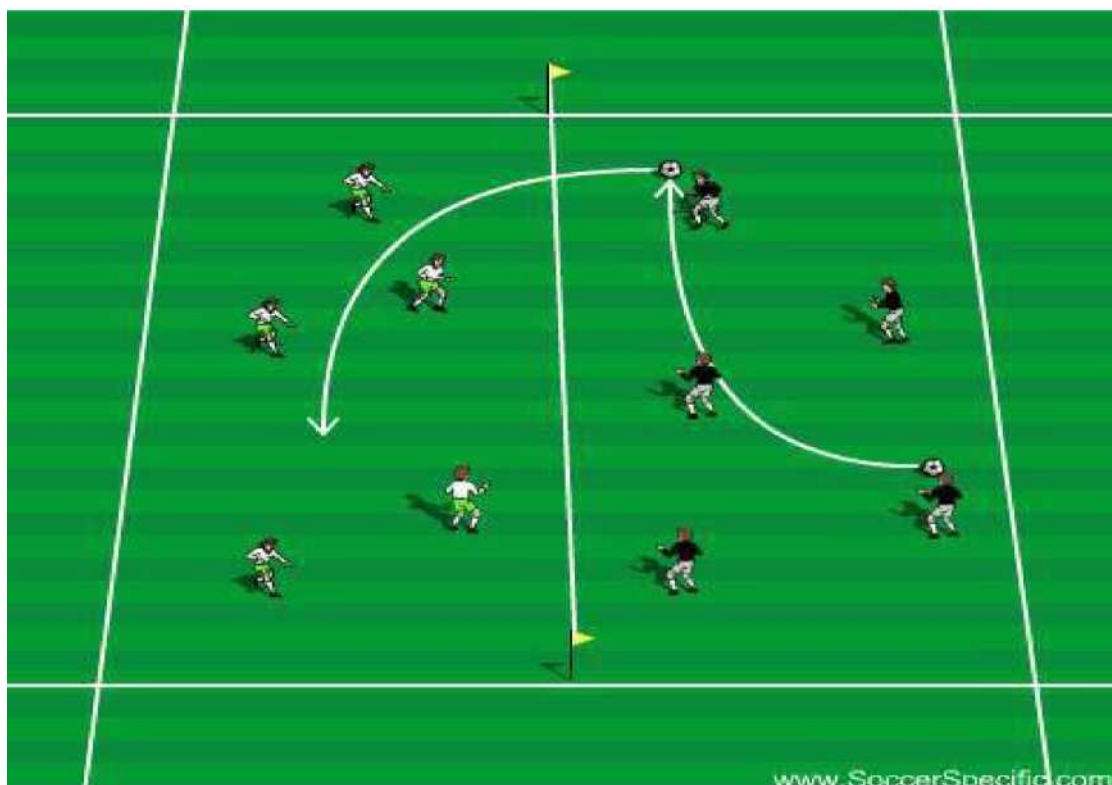
Организация:



Упражнение «Теннис-бол»

Цель упражнения: Совершенствование техники игры головой. Организация упражнения.

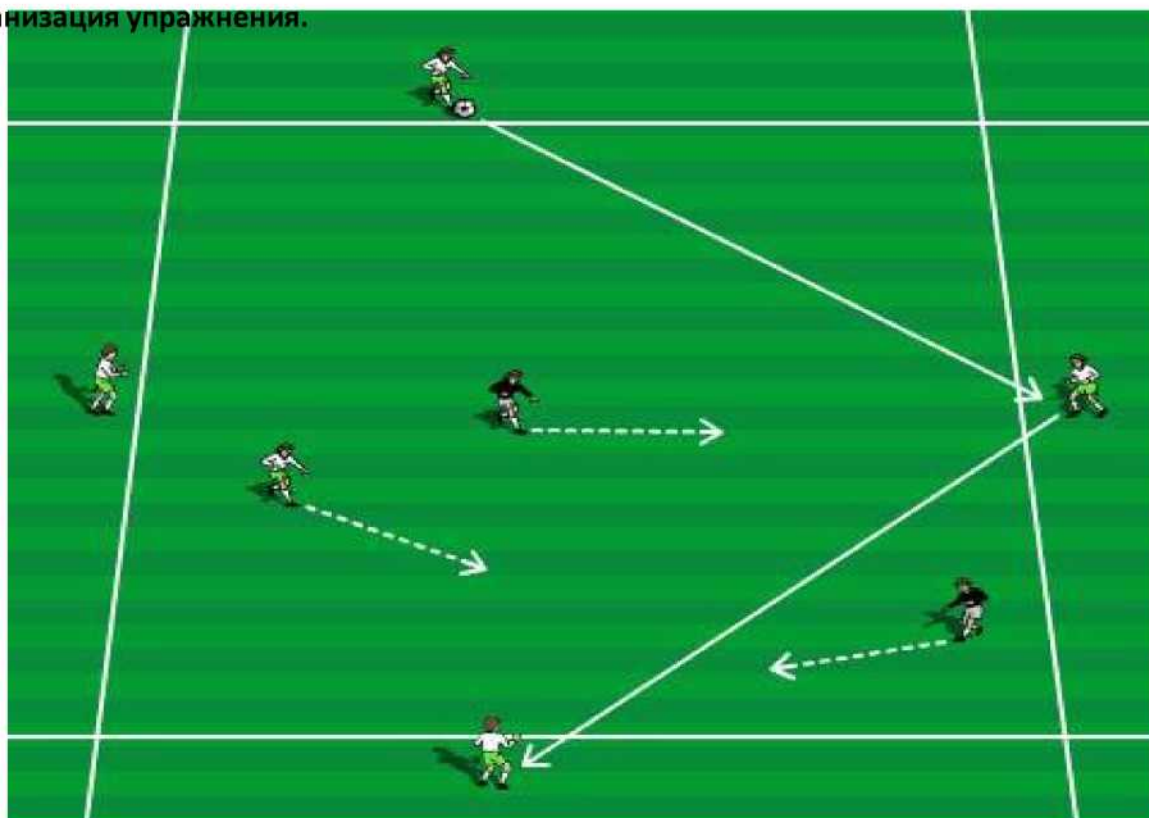
Две команды по 4-5 человек играют в «теннис» головой на корте в форме квадрата со стороной 15м. с веревкой или сеткой, натянутой посередине выше головы. Один подает мяч ударом головой через сетку. Для начала допускается несколько отскоков от земли, но вернуть мяч партнеру можно только подкинув его ногой. В случае аута или попадания в сетку команда теряет очко.



Упражнение «Пять против двух» (5х2)

Задача: обучить единоборству и выходу на свободное место. Площадка 20х20 м.

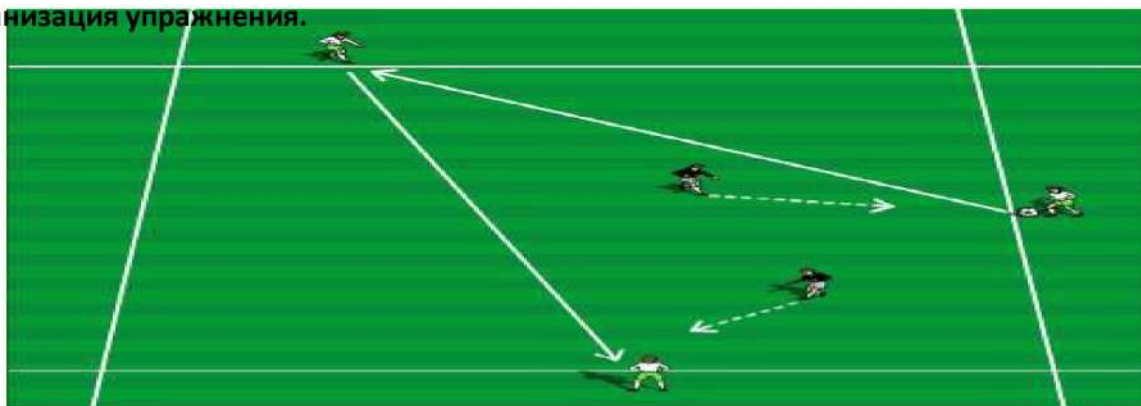
Организация упражнения.



Упражнение «Три против двух» (3х2)

Задача: обучить единоборству и выходу на свободное место. Площадка 15х15 м.

Организация упражнения.



Упражнение «Умь против семи» (7х7)

низация упражнения.

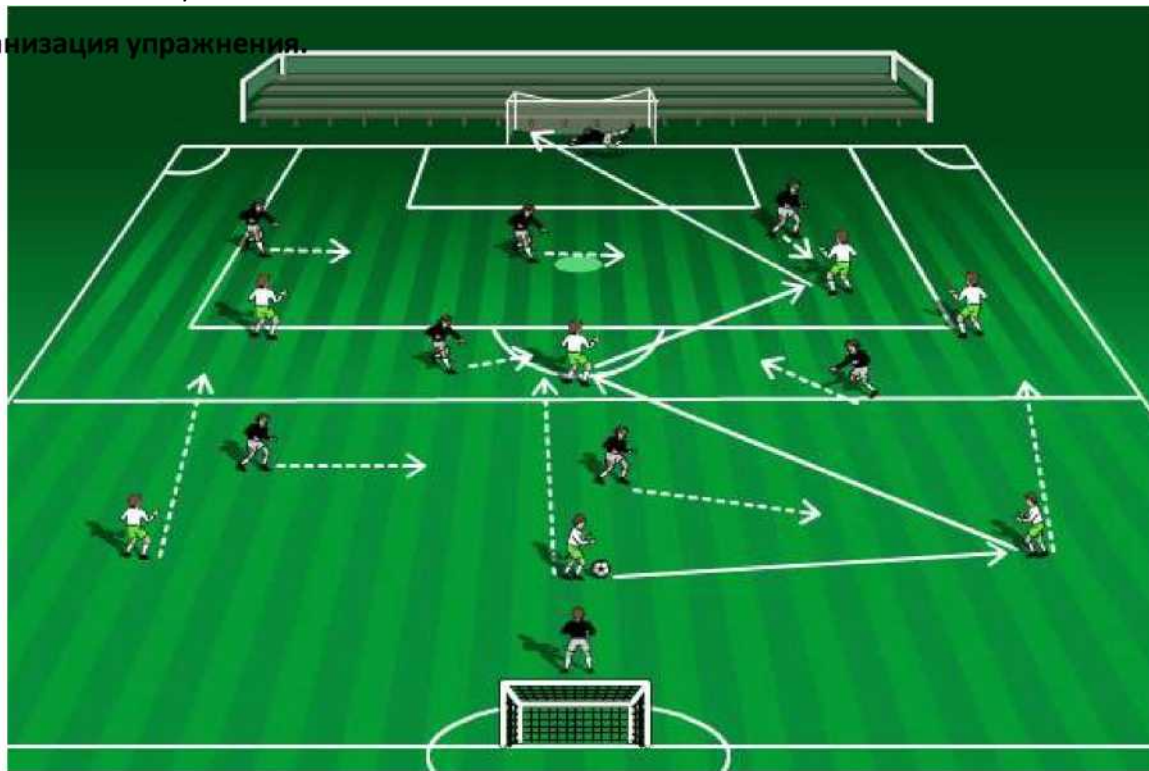


Упражнение «Восемь против восьми» (8х8)

Задача: обучить единоборству, выходу на свободное место, ударам по воротам

Футбольное поле /2 часть

Организация упражнения.



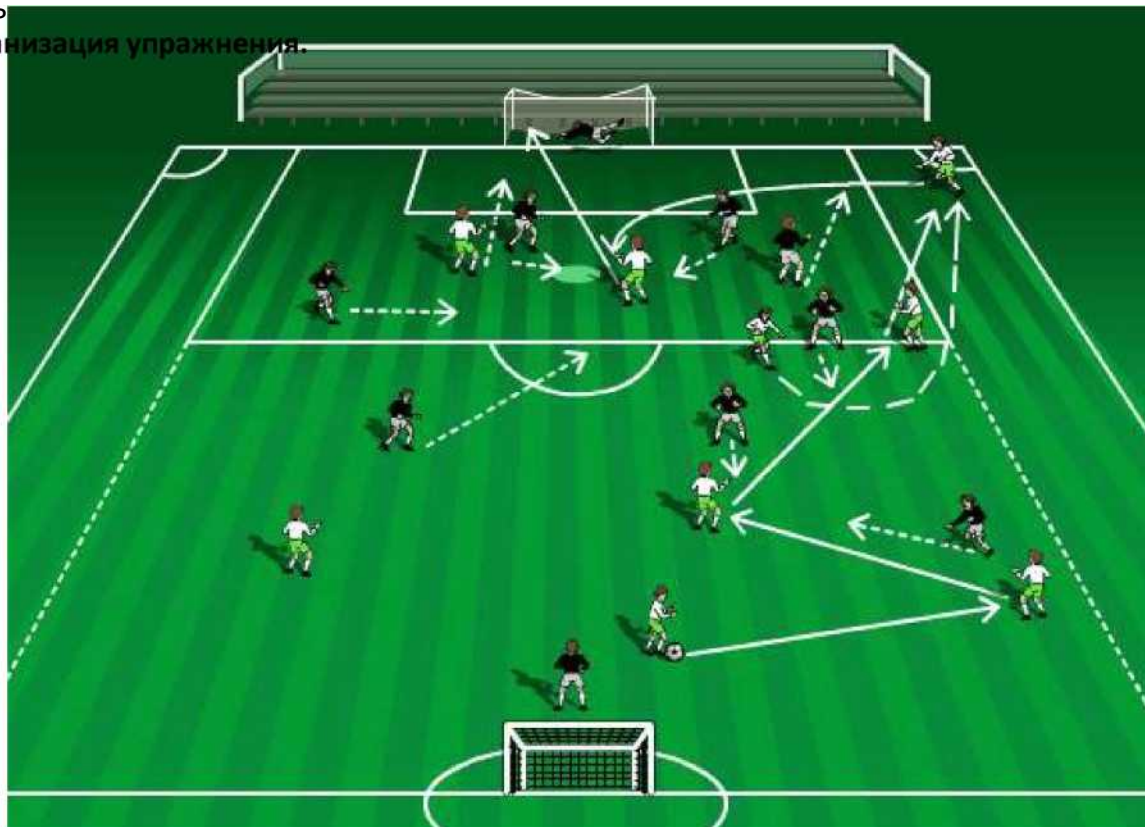
л? Упражнение «Забегание» (9х9)

Задача: научить фланговой атаке с помощью тактического приема «забегания».

Футбольное поле /2

часть

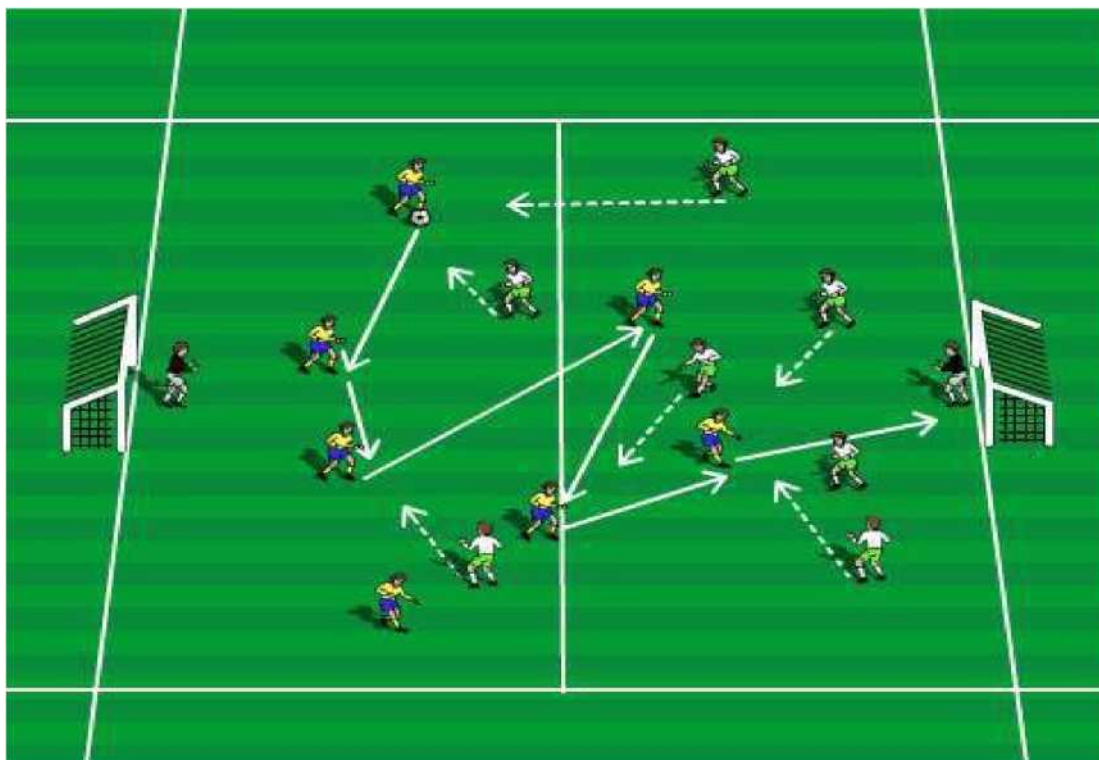
Организация упражнения.



Упражнение «Атака по сигналу».

Задача: обучить единоборству, выходу на свободное место, точной передаче, ударам поворотам.

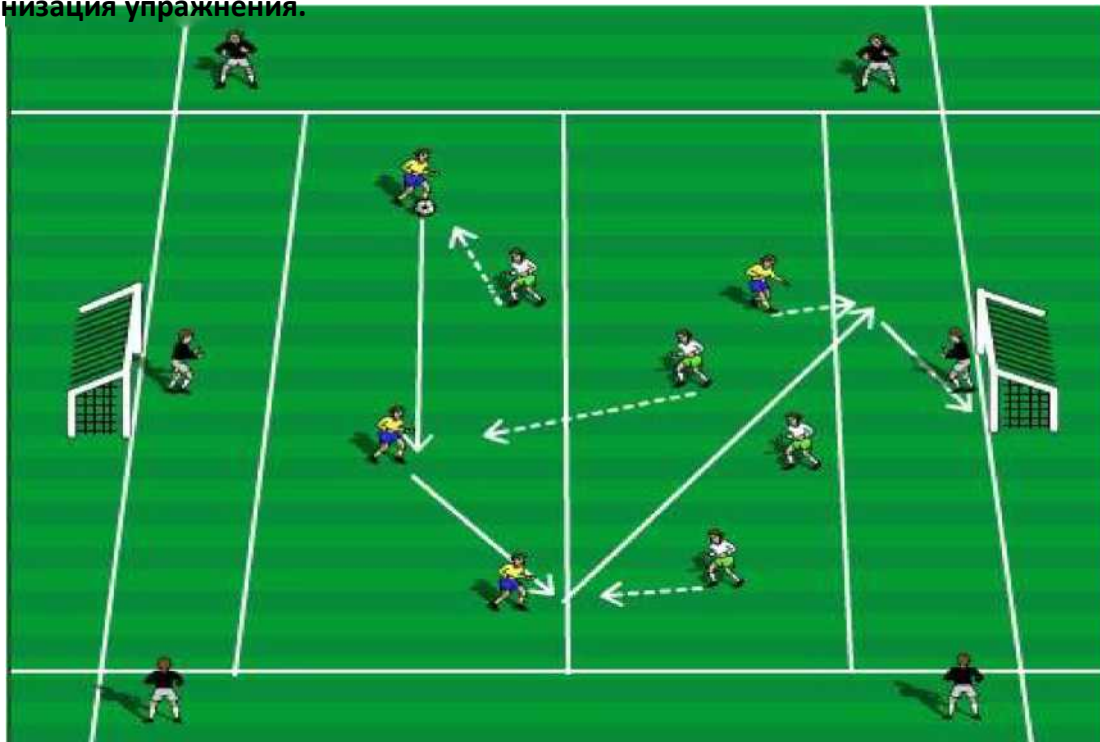
Организация упражнения.



Упражнение «Четыре против четырех тремя командами».

Задача: развитие игрового мышления, обучения единоборству, выходу на свободное место, ударам по воротам.

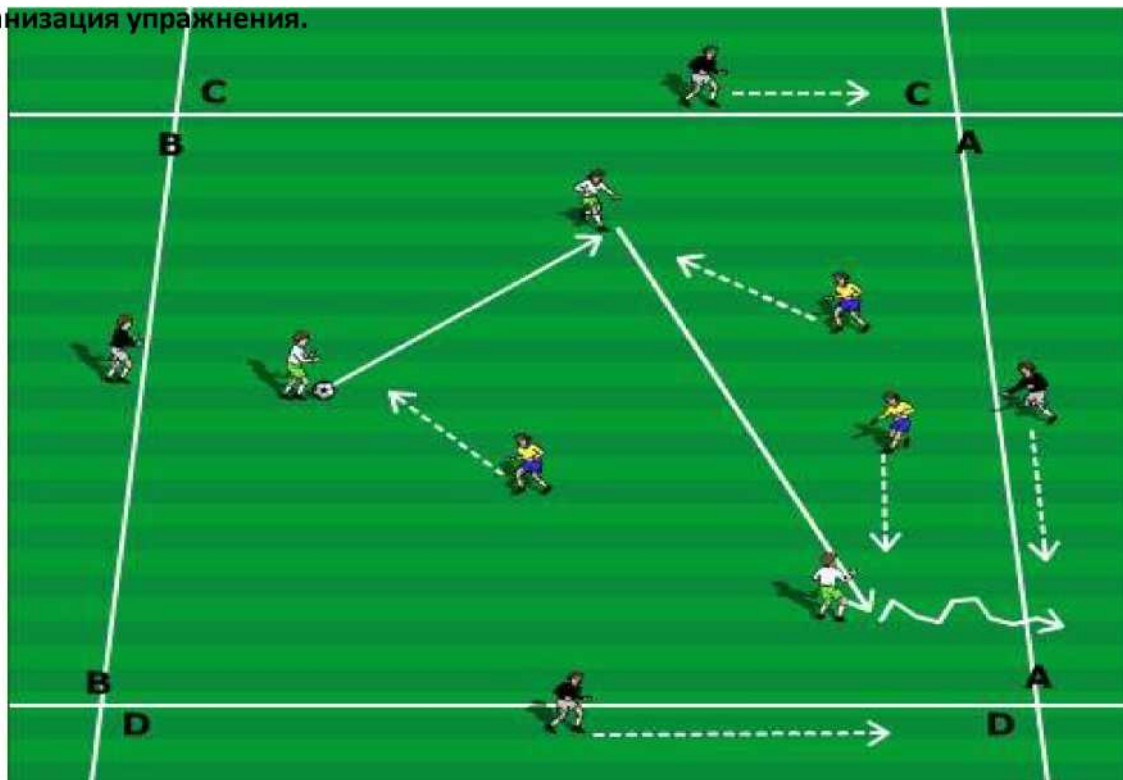
Организация упражнения.



Упражнение «Три против трех с четырьмя нейтральными»

Задача: а) для атакующих - создание и реализация голевого момента; б) для обороняющихся - срыв атаки соперника и начало своей атаки.

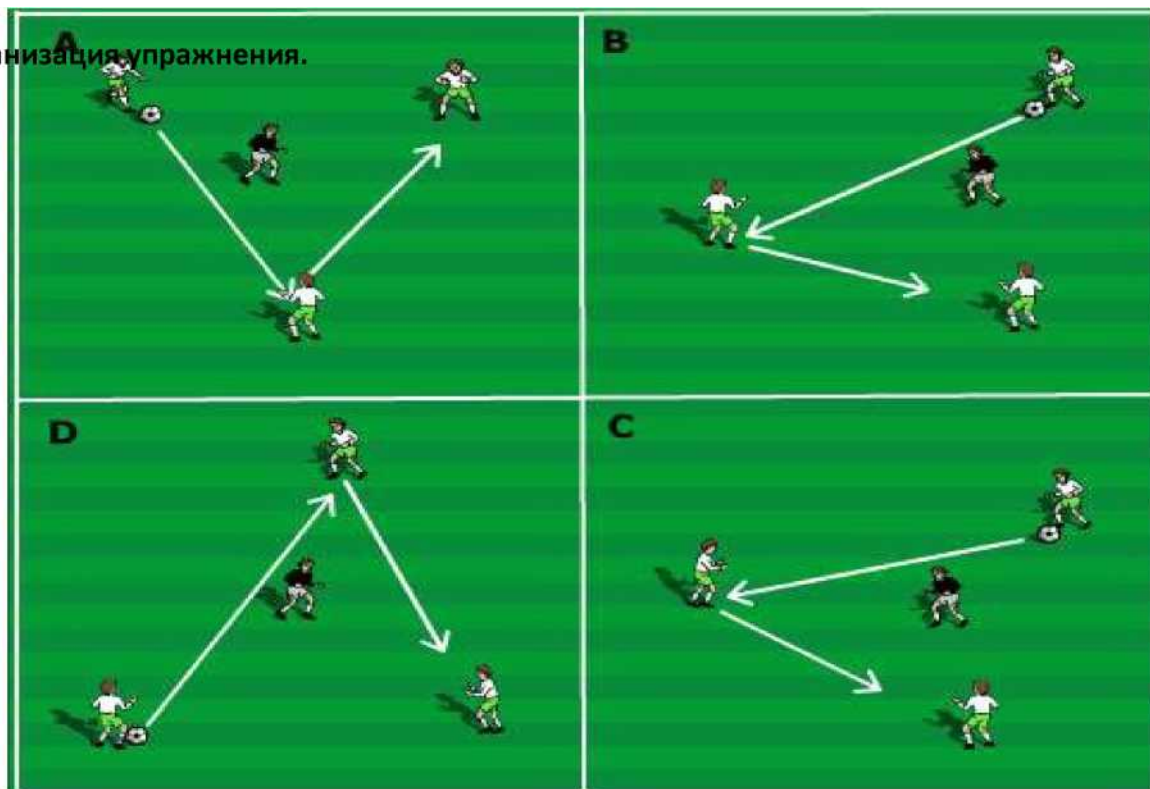
Организация упражнения.



Упражнение «Четыре квадрата, три против одного в разной организации»

Задача: Совершенствование техники передачи и приема мяча. Развитие переключения распределения, концентрации внимания.

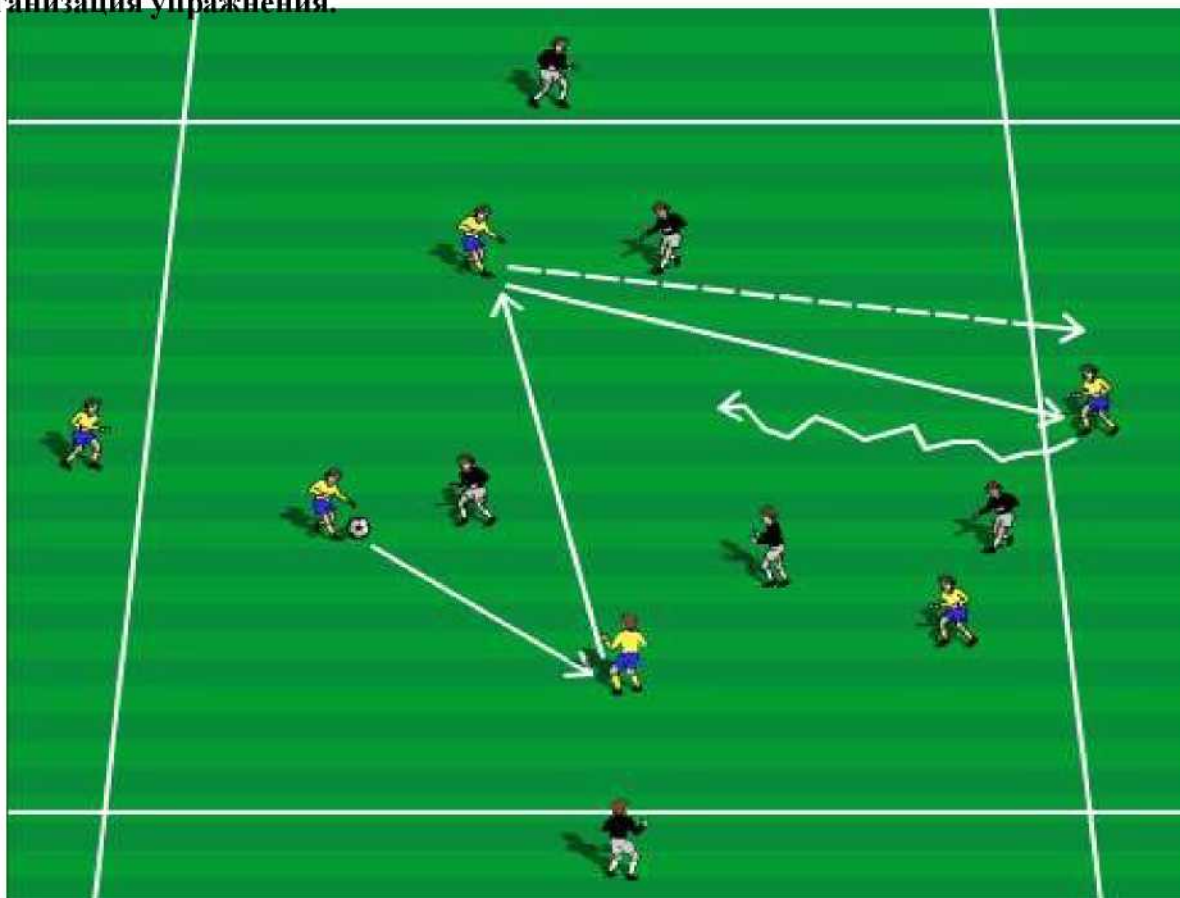
Организация упражнения.



л' Упражнение «Выбор позиции и навыки обращения с мячом».

Задача: Совершенствование умения выбирать позицию без мяча и навыков обращения с мячом с целью получения паса 4х4+2 нейтральных

Организация упражнения.



Площадка 40 на 40 метров. Двусторонняя игра 4х4, в обеих командах есть два нейтральных, которые играют за них. Команда, владеющая мячом, играет 4+2 против 4. Команда владеющая мячом, после передачи своему нейтральному, с последним меняется местами и игра продолжается.

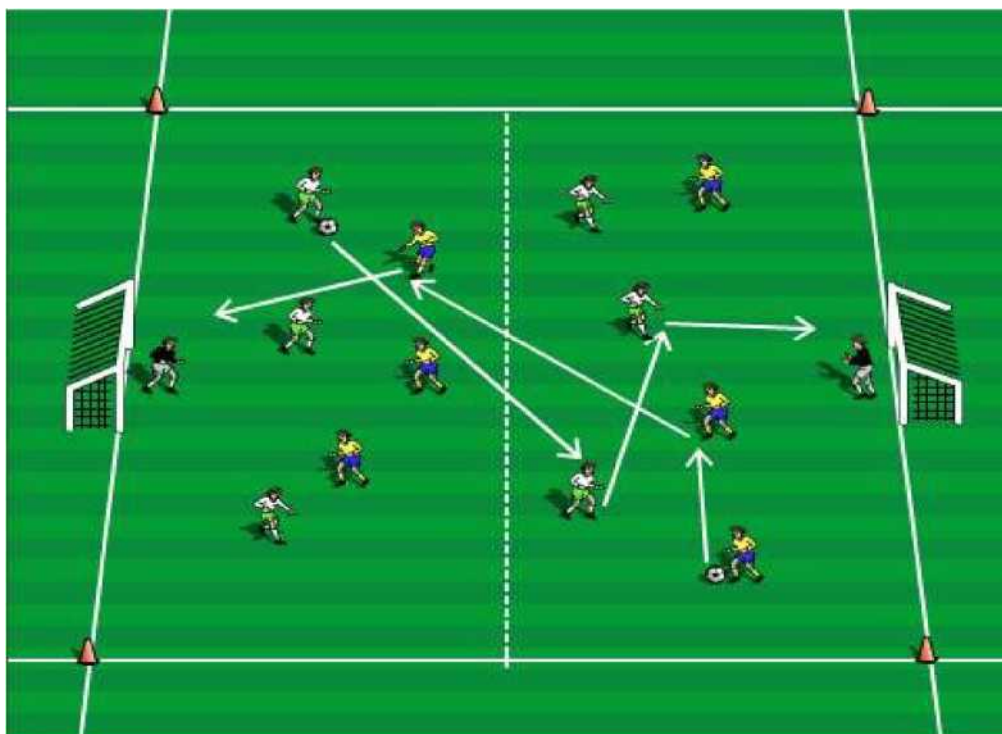
Примечание. Игра без ограничений касаний, два касания, пас на третьего (без обратного паса).

Благодарите за работу, это важно!

Базовые упражнения для технической подготовки 16-18 лет.

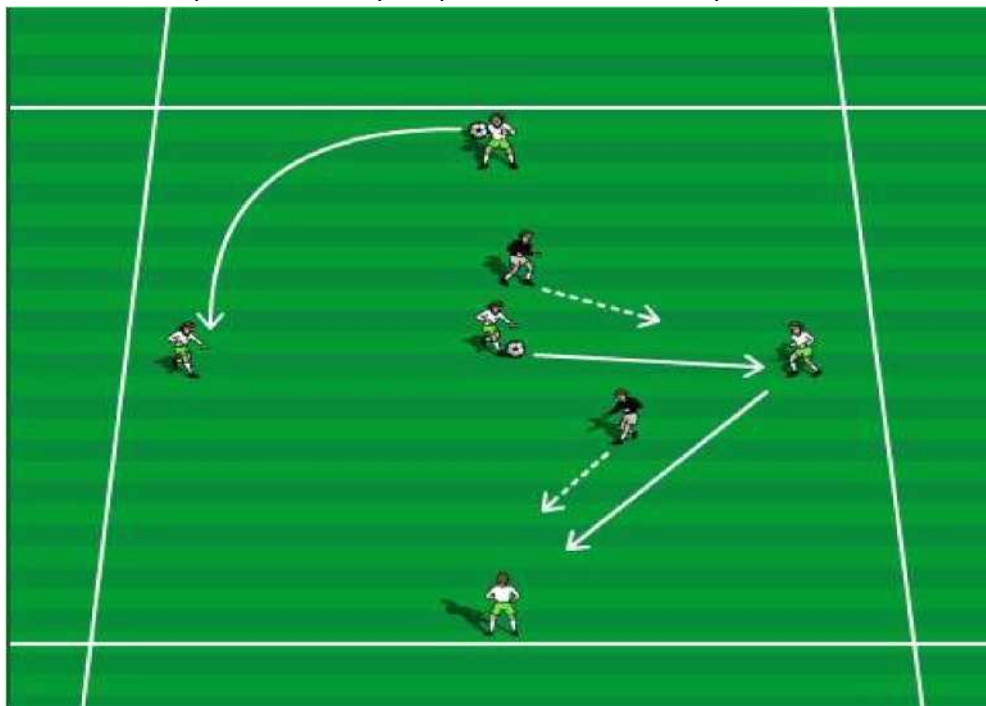
Упражнение «Две зоны».

Цель упражнения: Развитие игрового мышления, обучение единоборству, выходу несвободное место. Развитие переключения, распределения, концентрации и устойчивости внимания.



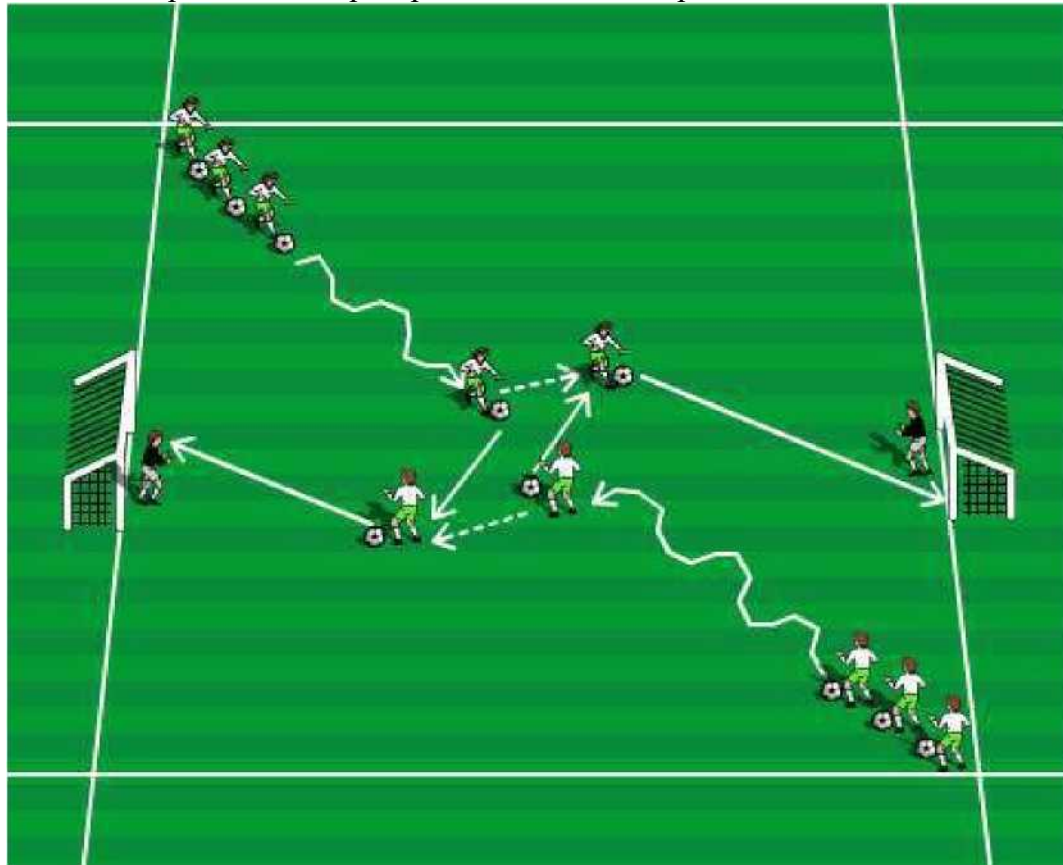
Упражнение «Пять против двух».

Цель упражнения: Развитие игрового мышления, обучение единоборству, выходу на свободное место. Развитие переключения, распределения, концентрации и объема внимания.



л' Упражнение «Смена мячей».

Цель упражнения: Совершенствование техники ударов по воротам в усложненных условиях. Развитие переключения, распределения, концентрации внимания.



Организация упражнения.

Два игрока, каждый с мячом, по сигналу выполняют ведение навстречу друг другу, в центре пасуют (смена мячей), подрабатывают вперед и производят последовательно удары в цель. Это же упражнение можно выполнять, смену мячей руками, пасом на ход с рук, удар ногой.

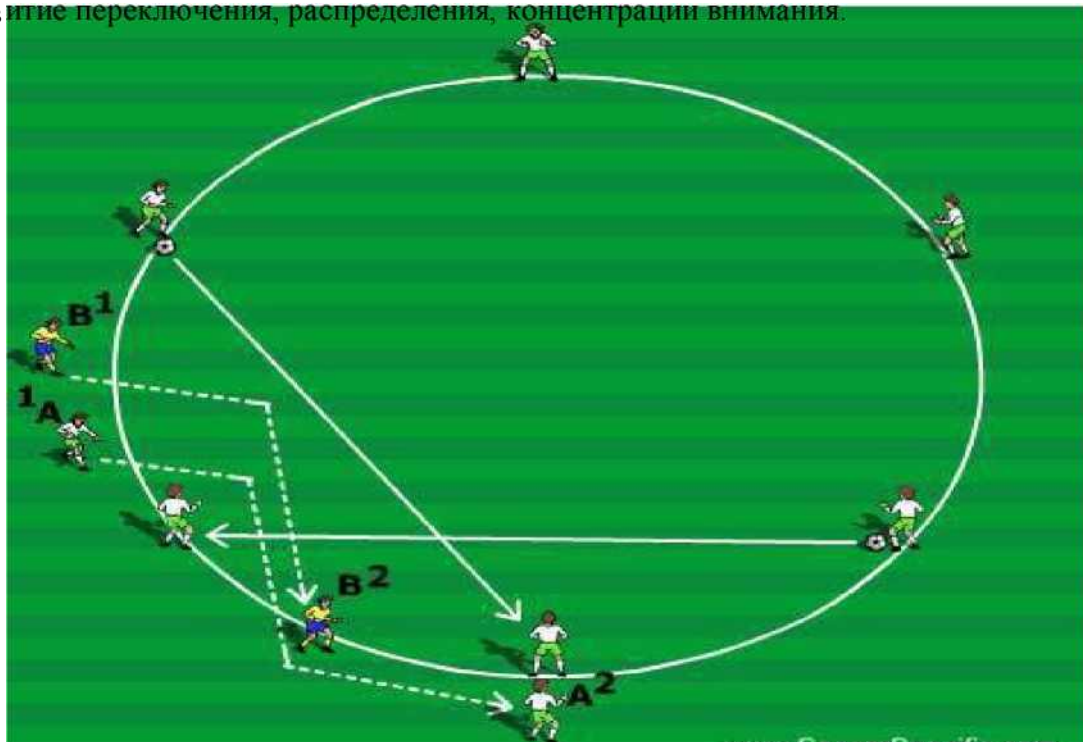
Примечание.

- передачи выполнять точно и акцентировано
- пас можно отдавать после ведения
- пас отдавать, после финта в центре или ложного замаха

Благодарите за работу, это важно!

А' Упражнение «Второй лишний».

Цель упражнения: Совершенствование техники передачи и приема мяча в усложненных условиях. Развитие переключения, распределения, концентрации внимания.



Организация упражнения.

Шесть игроков с двумя (тремя) мячами располагаются равномерно по кругу, выполняют передачи друг другу. Игрок А1 убегает от водящего В1, который должен осалить последнего рукой. Игрок А2 может встать за спину любому игроку и коснуться рукой, последний быстро убегает от водящего, если водящий коснется рукой, последний становится водящим; тоже, но игроки располагаются по кругу и.п. сед ноги врозь, передают мяч руками сотскока от земли; тоже, но игроки располагаются по кругу и.п. лежа на груди, передают мяч руками по поверхности земли;

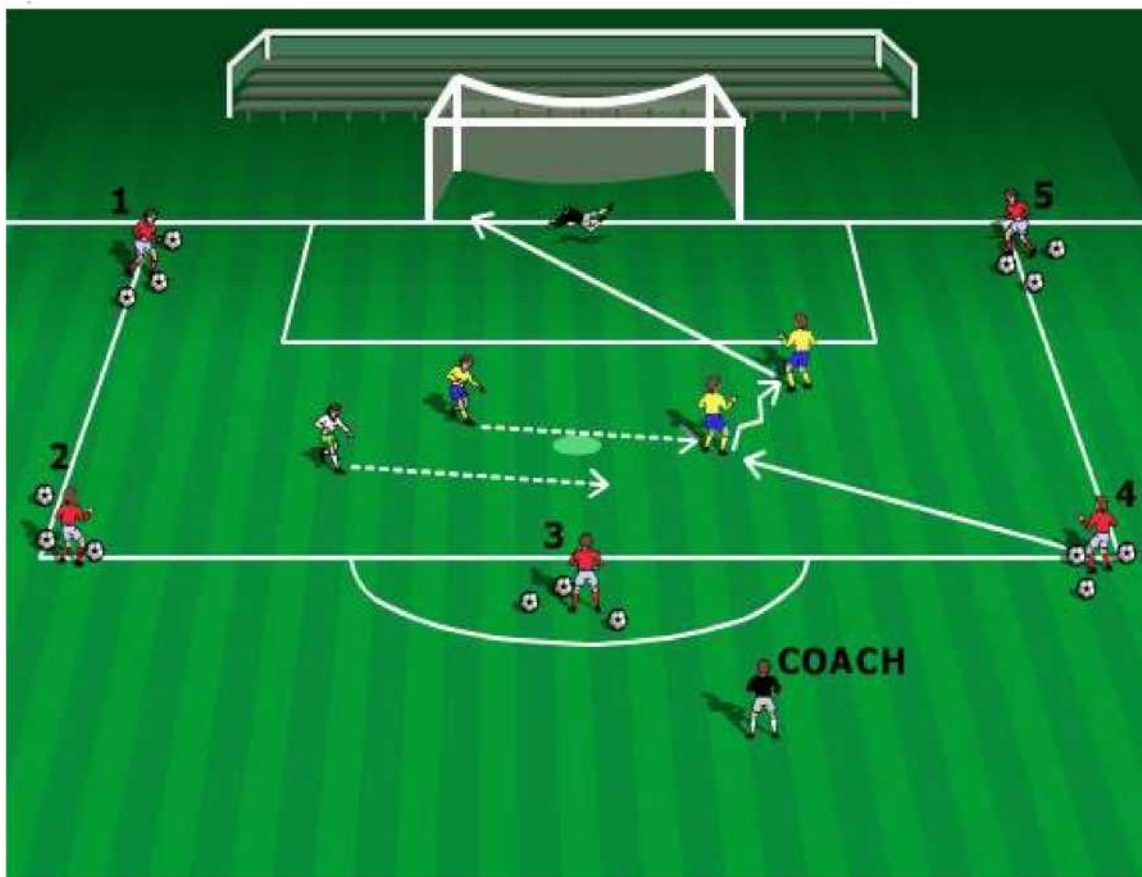
Примечание.

- передачи выполнять точно и акцентировано
- не давать два мяча одновременно одному игроку
- убегающий игрок, должен чаще меняться местами с другими игроками -убегающий и водящий могут пересекать круг

Благодарите за работу, это важно!

Упражнение «Передачи и завершение атаки».

Цель упражнения: Совершенствование техники ударов и подработки мяча в усложненных условиях. Развитие переключения, распределения, концентрации и



Организация упражнения.

Пятеро игроков равномерно распределяются по штрафной площади у каждого по 3-5 мячей. Два игрока занимают места в штрафной, где один защитник, второй нападающий.

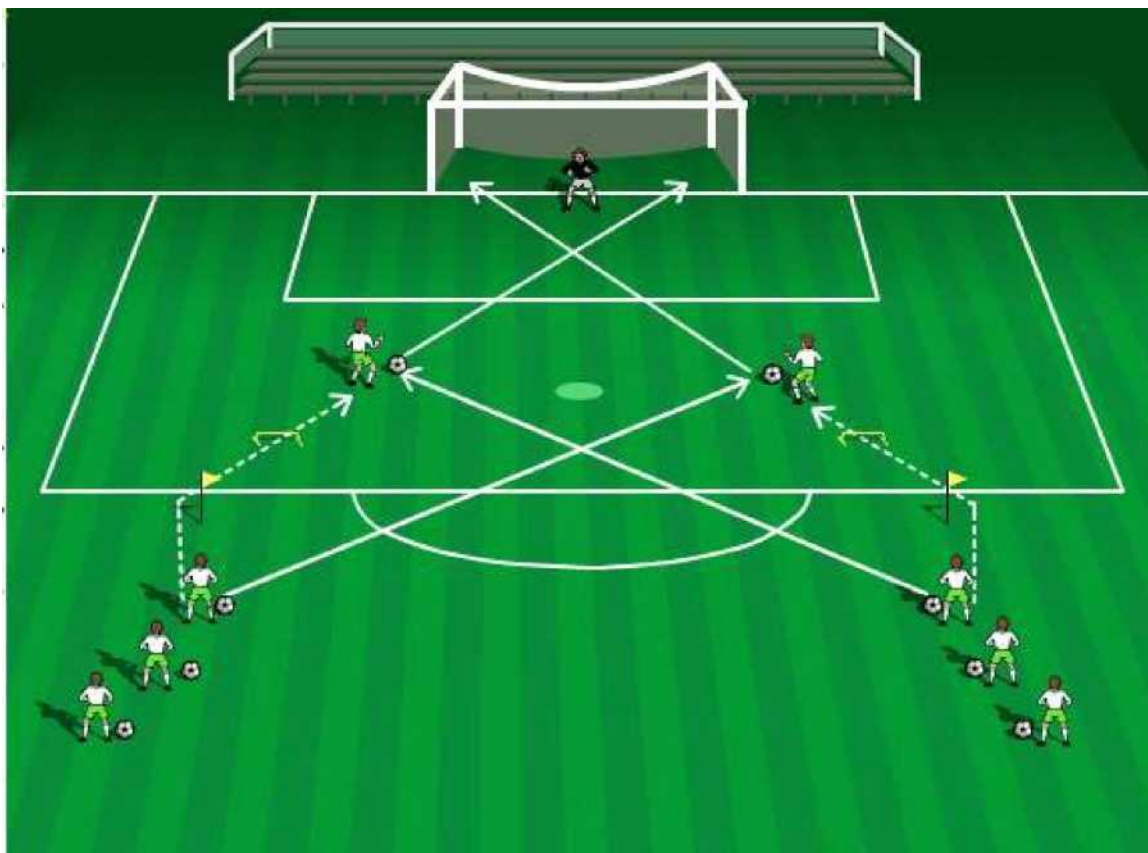
Тренер говорит громко (например, «четыре»), после чего игрок под №4 выполняет передачу на нападающего для атаки ворот, защитник играет активно.

Примечание.

-активно двигаться нападающему на мяч

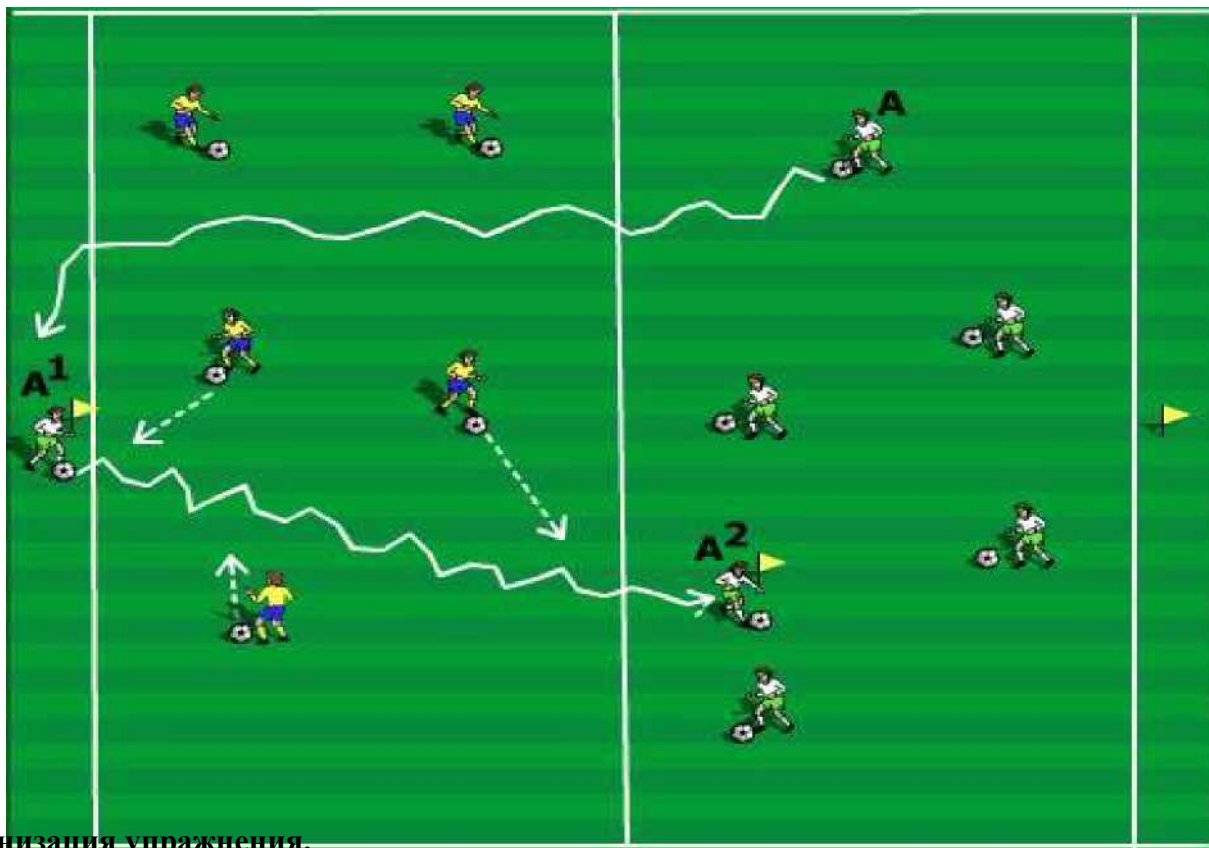
Упражнение «Передачи и прием мяча».

Цель упражнения: Совершенствование техники передачи и приема мяча в усложненных условиях. Развитие переключения, распределения, концентрации и объема внимания.



л' Упражнение «Перекати поле».

Цель упражнения: Совершенствование техники ведения мяча в усложненных условиях. Развитие переключения, распределения, концентрации и объема внимания.



Организация упражнения.

Игроки делятся на две команды по 5-8 чел. На противоположных сторонах площадки чертят две линии, которые являются домом, для игроков, располагающихся на противоположной стороне. По сигналу каждый игрок старается довести мяч в свой дом, взять флаг и вернуться на свою площадку. Игрока, которого коснулись рукой на чужой площадке, стоит на месте он может продолжить игру, если его коснется рукой свой игрок, которого не коснулись рукой.

Примечание.

- каждый игрок должен контролировать свой мяч при ведении
- если игрок, преследующий отпустил мяч далеко, он не может касаться рукой догоняющего

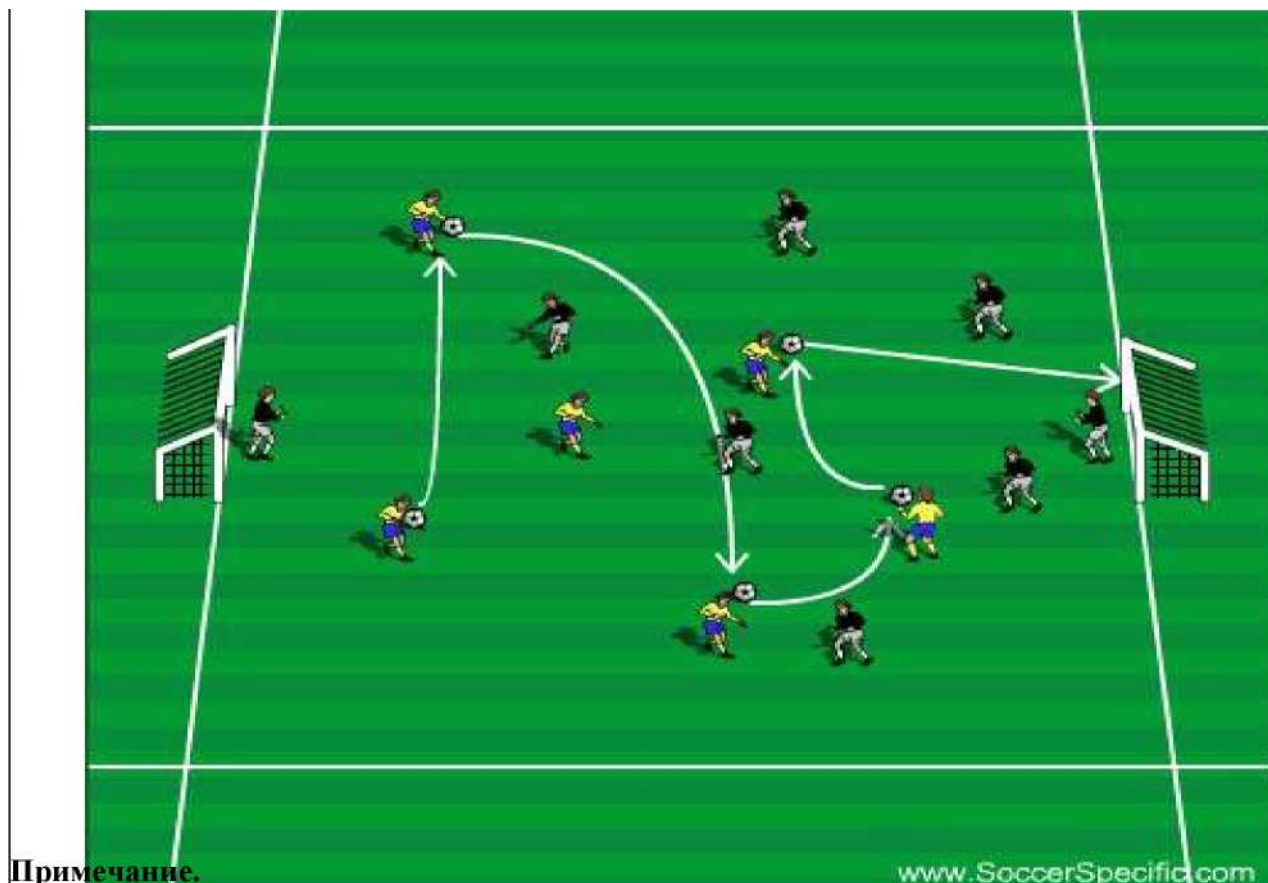
Благодарите за работу, это важно!

л' Упражнение «Игра головой с активным сопротивлением»

Цель упражнения: Совершенствование игры головой

Организация упражнения.

Две команды по шесть игроков каждая, включая двух вратарей, защищающих переносные ворота, играют на площадке 30х40 м по принципу бросок-голова-ловля. Один игрок бросает мяч по высокой дуге партнеру, который головой переправляет его следующему для ловли руками. Как только этот третий поймал мяч, никто из соперников не имеет права ему мешать. Однако, когда мяч в воздухе, за него можно бороться. Если игрок бросил мяч, но никто из его партнеров не сыграл им головой, мяч переходит к сопернику. Засчитываются только мячи, забитые головой.



Примечание.

-тренер может разрешить делать первую подачу легким ударом ногой вместо броска рукой.

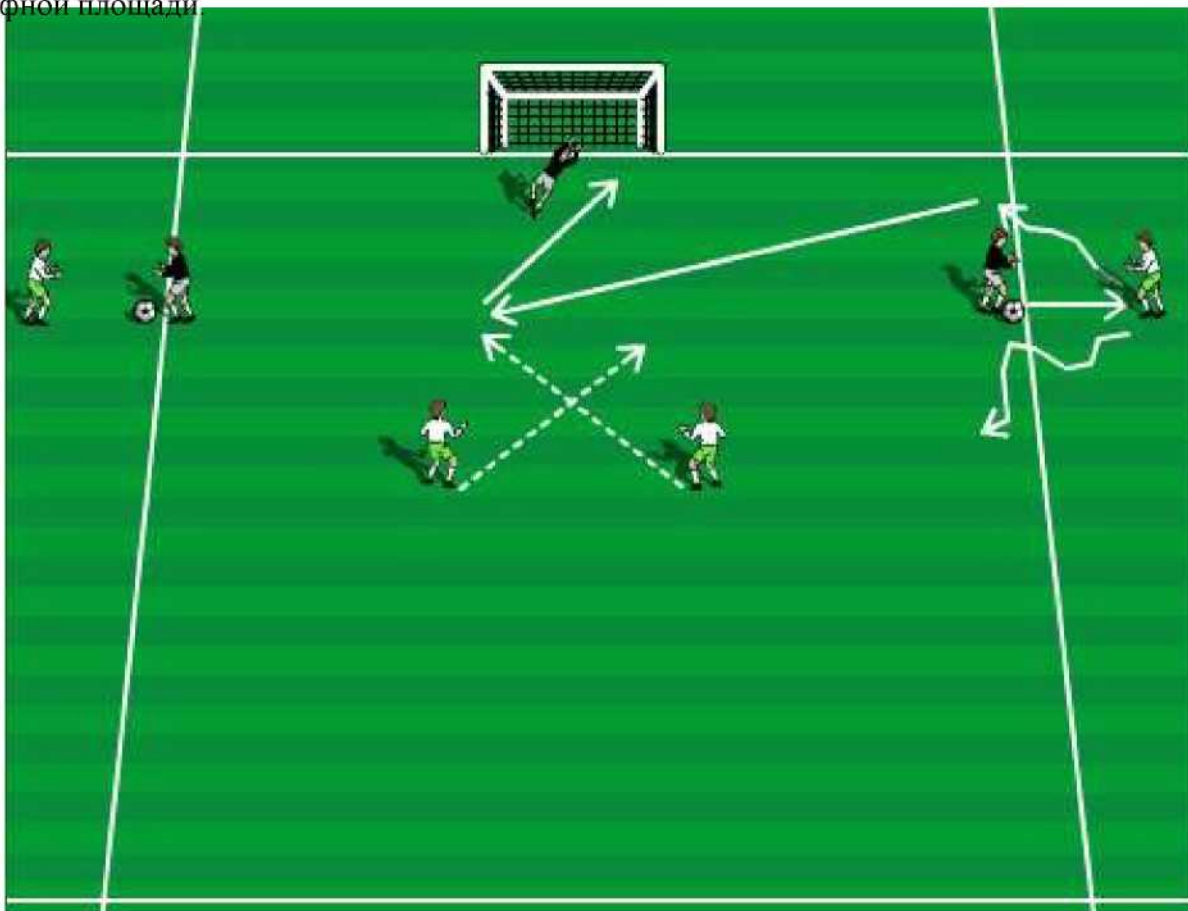
Благодарите за работу, это важно!

ч' Упражнение «Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча»

Цель упражнения: Совершенствование передач с фланга с завершением.

Организация упражнения.

Две группы игроков: игроки одной группы выполняют поперечные передачи мяча, игроки другой - играют роль нападающих. Один вратарь в воротах. Один из крайних игроков передает мяч другому и начинает действовать как крайний защитник. Получивший мяч игрок должен переиграть защитника, уйдя в сторону линии или в направлении центра поля, и сделать поперечную передачу мяча нападающим. Нападающие должны выбегать наперерез друг другу и варьировать свои перемещения в штрафной площади.



Примечание.

- передачи выполнять точно и акцентировано
- передачи можно выполнять по воздуху с боковым вращением

Благодарите за работу, это важно!

л' Упражнение «Поперечная передача мяча. Игра «2х1».

Цель упражнения: Совершенствование передач с фланга с активным сопротивлением.

Организация упражнения.

Два игрока на левом и правом фланге. Группы по три игрока в каждой (два центральных нападающих и один защитник) в середине поля. Два центральных нападающих в середине поля выполняют передачи мяча друг другу, в определенный момент один из них неожиданно посылает мяч на ход фланговому игроку, который догоняет мяч и выполняет поперечную передачу мяча. Оба центральных нападающих стремятся оторваться от защитника и выполнить удар по воротам.



Примечание.

- передачи выполнять точно и акцентировано
- передачи можно выполнять по воздуху с боковым вращением

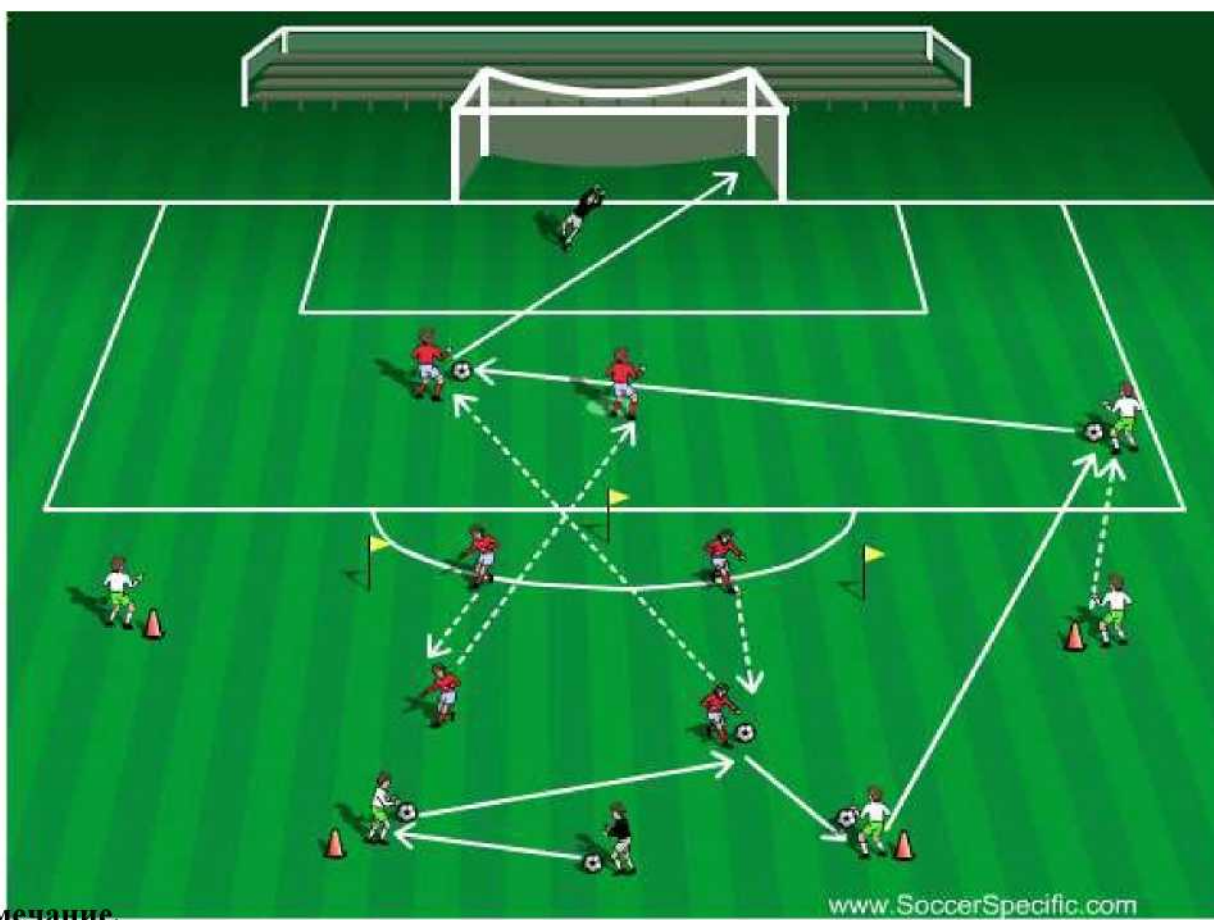
Благодарите за работу, это важно!

>; Упражнение «Подключение нападающего к атаке в её завершающей фазе»

Цель упражнения: Совершенствование передач с фланга с завершением.

Организация упражнения.

Один вратарь, два крайних игрока и группа игроков, действующих в качестве полузащитников и нападающих. Упражнение начинается с того, что тренер передает мяч одному из полузащитников. При этом нападающий, располагающийся на противоположной стороне поля, выбегает из-за линии защитников для получения диагональной передачи мяча от полузащитника. Приняв мяч, он сразу отдает его правому полузащитнику, который выполняет передачу мяча вдоль боковой линии поля крайнему игроку. Нападающий, участвовавший в выполнении серии передач мяча при начале атаки, устремляется к дальней относительно мяча стойке ворот, а второй нападающий пересекает линию защитников и направляется к ближней относительно мяча стойке ворот. Их задача состоит в том, чтобы забить гол после поперечной передачи мяча с фланга, выполненной крайним игроком.



Примечание.

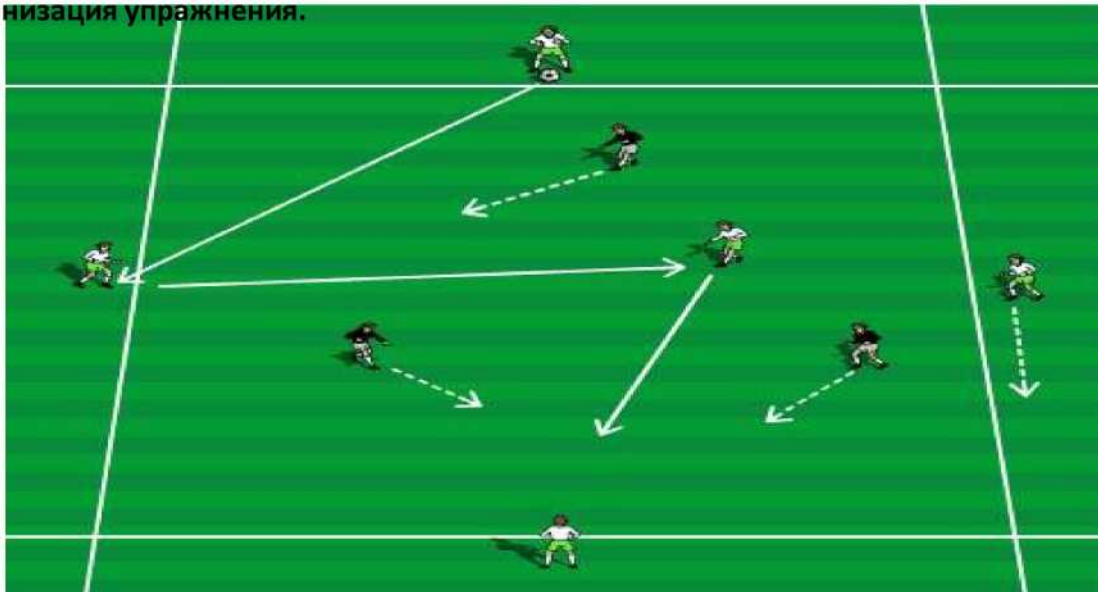
- передачи выполнять точно и акцентировано
- передачи можно выполнять по воздуху с боковым вращением

Благодарите за работу, это важно!

Упражнение «Пять против трех» (5х3)

Задача: обучить единоборству и выходу на свободное место. Площадка 20х20 м.

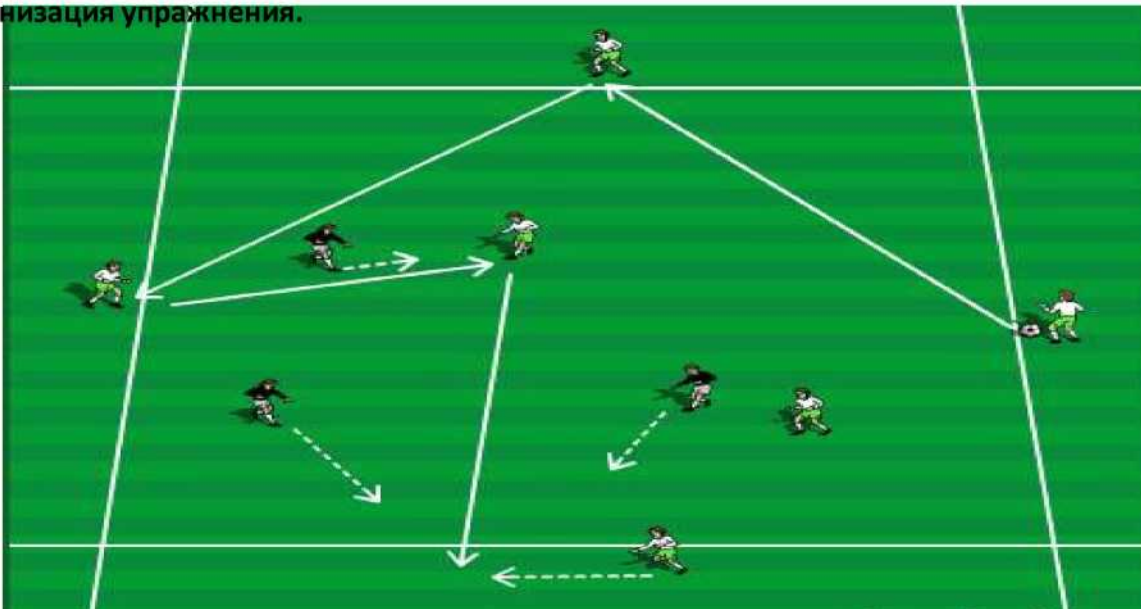
Организация упражнения.



Упражнение «Шесть против трех». (6х3)

Задача: обучить единоборству и выходу на свободное место.

Организация упражнения.

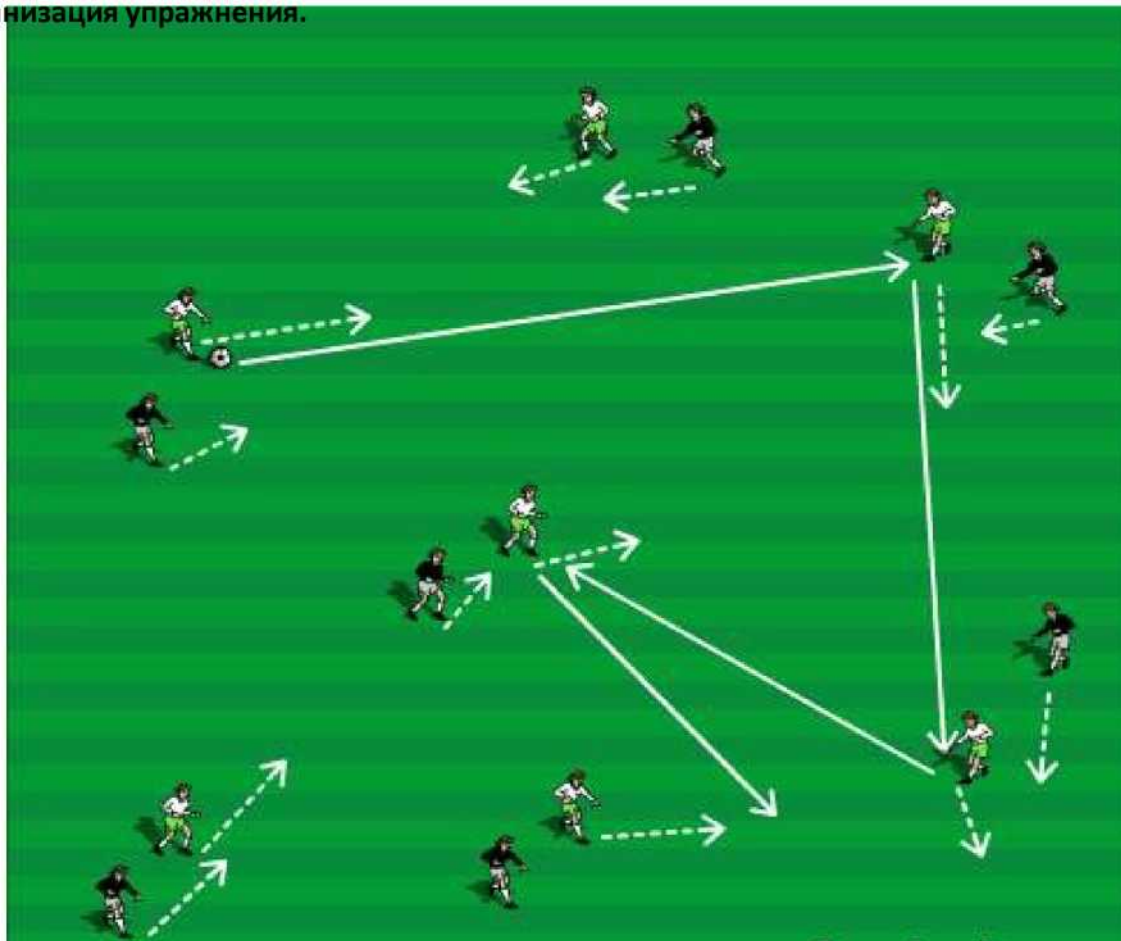


Примечание. Пасовать можно с возвратом тому же партнеру или другому.

Упражнение «8х8».

Задача: обучить единоборству и выходу на свободное место. Футбольное поле /2 часть

Организация упражнения.



Упражнение «Квадрат у ворот».

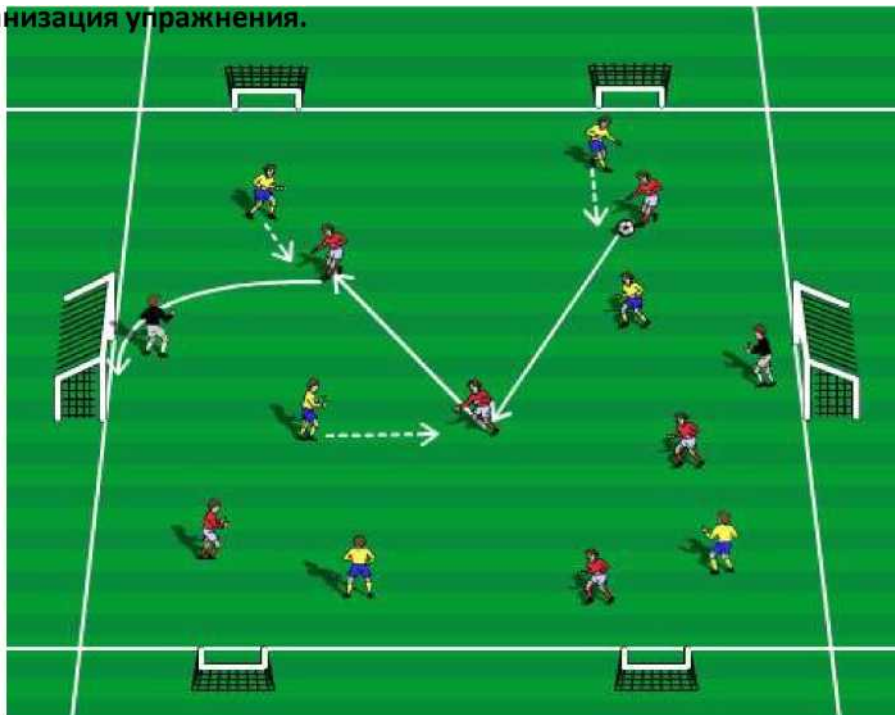
Задача: обучить единоборству, выходу на свободное место, ударам по воротам
Организация упражнения.



л? Упражнение 14 «Игра в шесть ворот» (8х8)

Задача: обучить единоборству, выходу на свободное место, точной передаче, удару в ворота

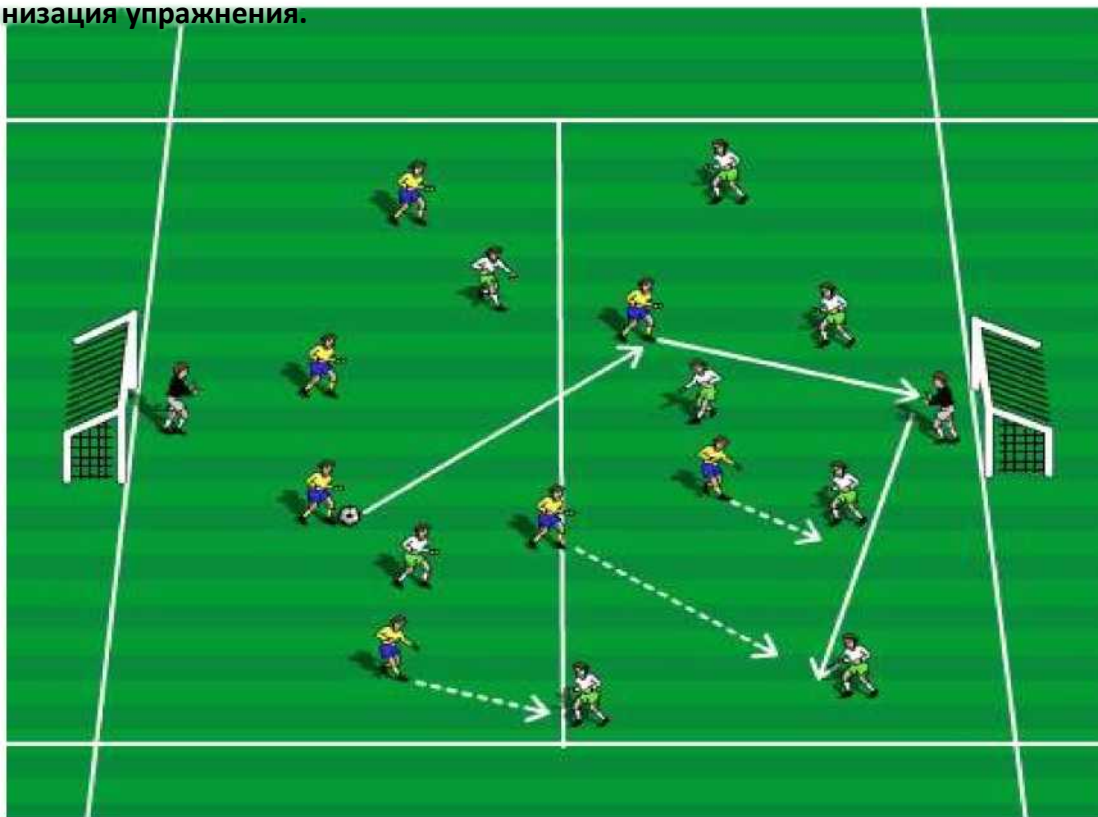
Организация упражнения.



л? Упражнение «Перестроение к обороне» (9х9)

Задача: научить перестроению от атаки к обороне с конкретным заданием.

Организация упражнения.

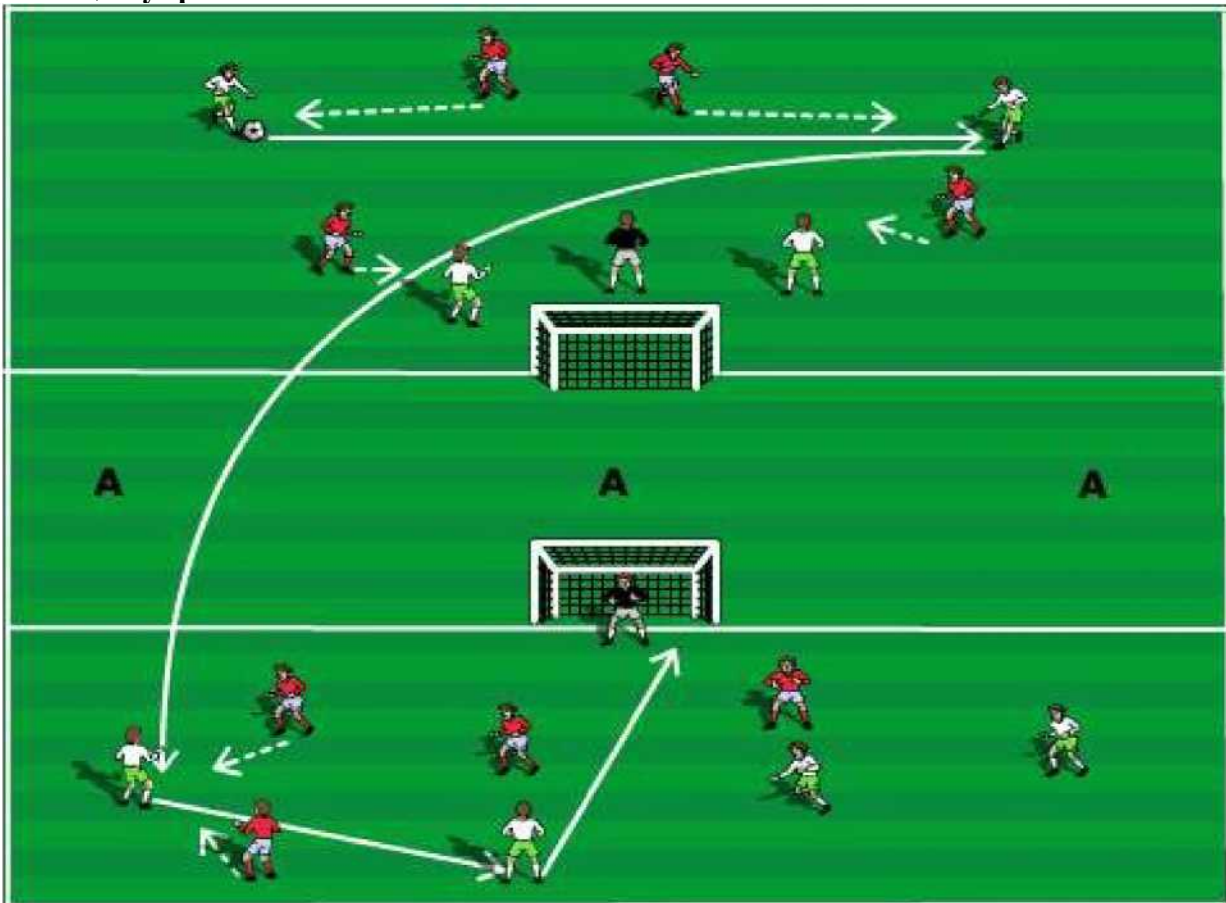


л' Упражнение «Четыре против четырех»

Задача:

- а) для атакующих - создание и реализация голевого момента;
- б) для обороняющихся - срыв атаки соперника и начало своей атаки.

Организация упражнения.



Площадка 40х60 м с зоной (А) по центру площадки 10 м, двое ворот. Две команды по четыре полевых игрока и вратарь в каждой располагаются на площадке, нападающие и защитники. Двусторонняя игра в своих зонах площадки. Игрокам обороняющейся и атакующей команды не разрешается переходить зону (А). Защитники могут пасовать на своих нападающих по диагонали через зону (а).

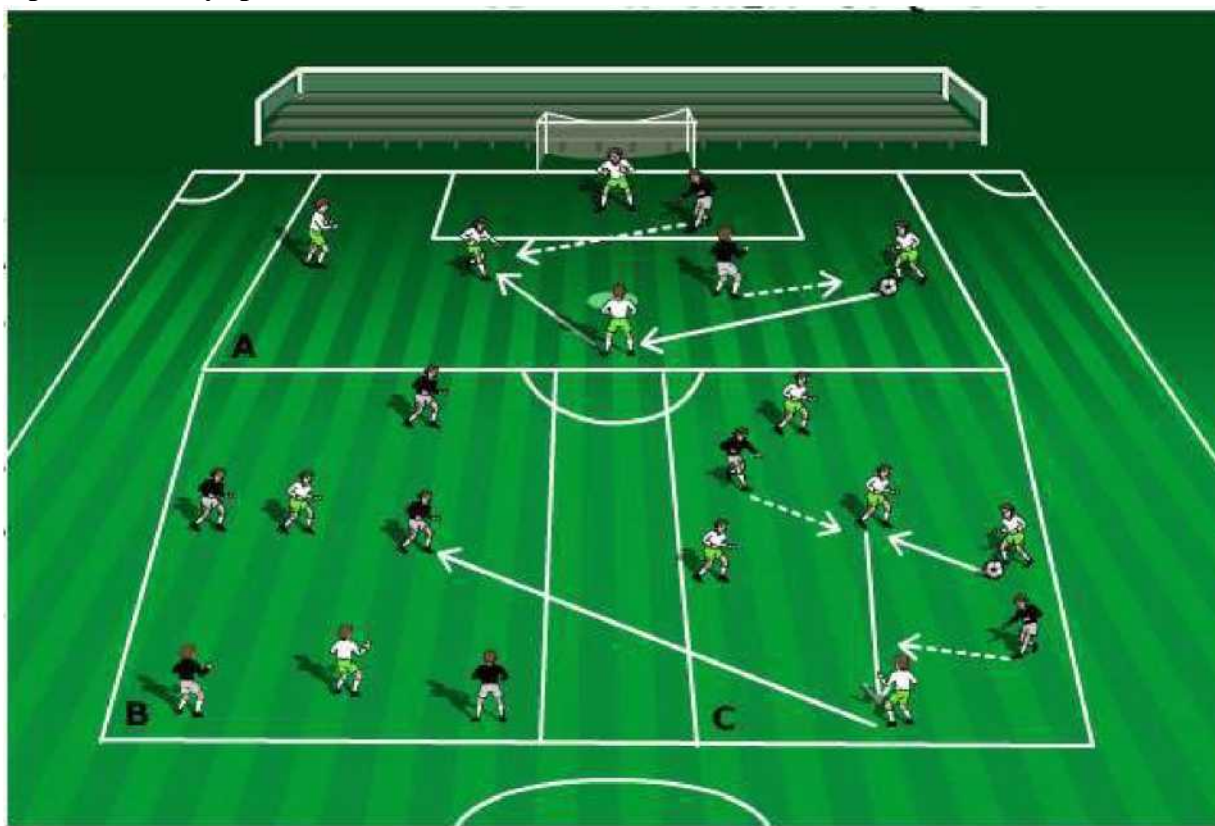
Примечание. Передавать мяч можно после неограниченного количества касаний, с возвратом тому же партнеру или другому.

Благодарите за работу, это важно!

> Упражнение «Три квадрата, игра 5х2 в разной вариации».

Задача: совершенствование обработке мяча, паса внутренней стороной стопы во время перестроения, а также реализации голевого момента.

Организация упражнения.



Площадка «А» 15х20 м, площадка «В» и «С» 15х10 между ними 5 м. Квадрат «А» пять игроков удерживают мяч набирая 10-15 передач, два игрока стараются завладеть мячом и пробить по большим воротам. Квадрат «В» и «С» если пятерка теряет мяч, она должна сразу постараться перекрыть пас в другую зону или попробовать завладеть мячом, чтобы возобновить игру в квадрате

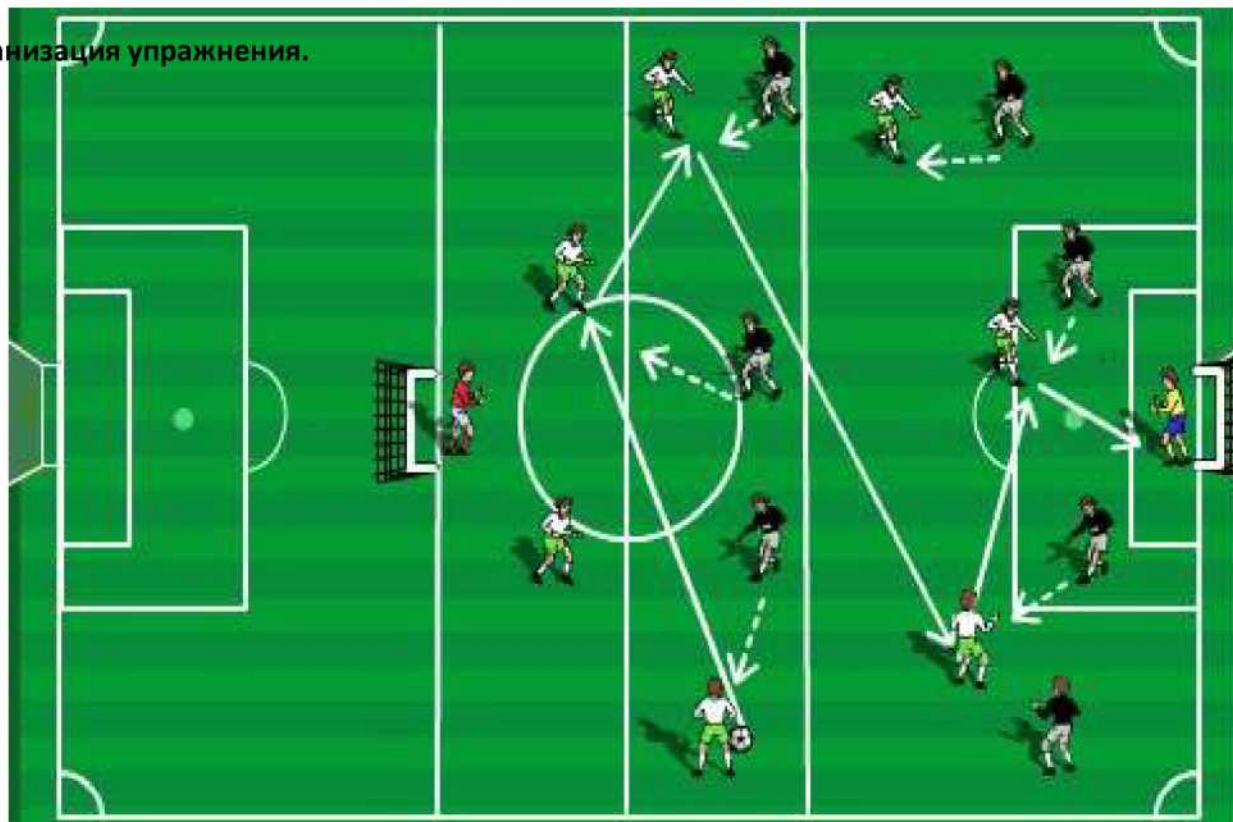
Примечание. Игра без ограничений касаний, два касания, на площадке «А» при ударе поворотом, последний может играть руками.

Благодарите за работу, это важно!

Упражнение «Розыгрыш паса и дриблинг».

Задача: Совершенствование игры от обороны в ситуации 4х3.

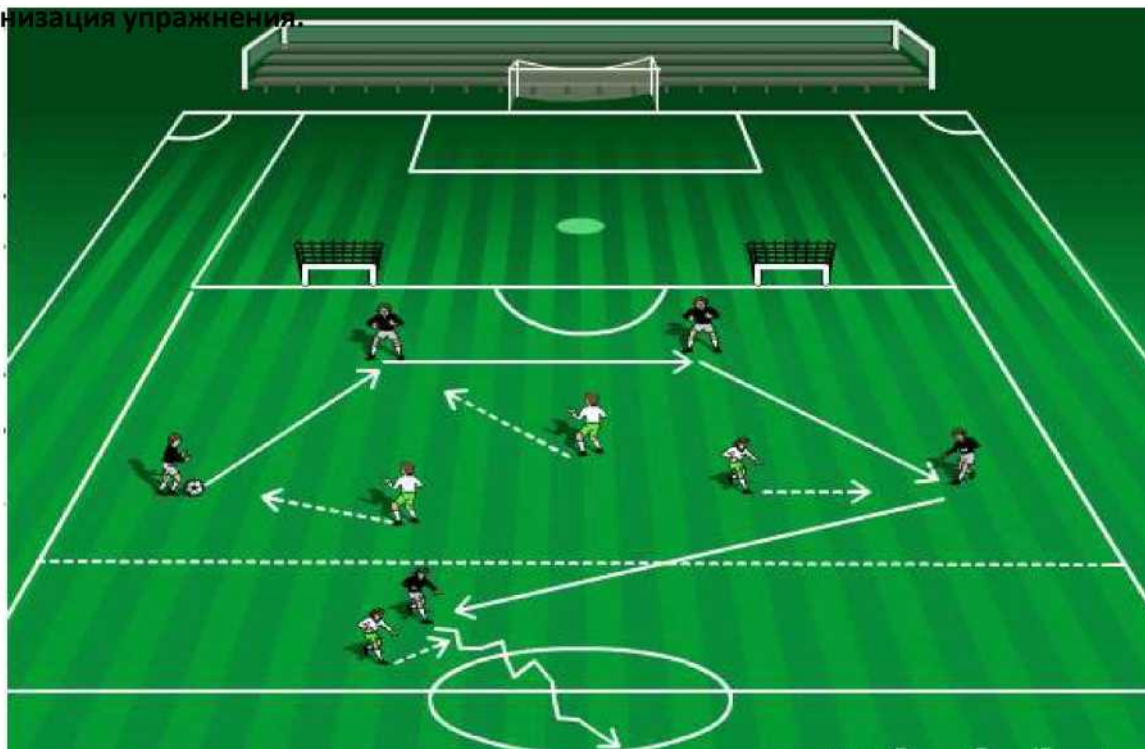
Организация упражнения.



Упражнение «Розыгрыш паса с задней линии».

Задача: Совершенствование выхода из обороны с помощью паса с подключением нападающего.

Организация упражнения.



Приложение № 2. Основы технической подготовки футболистов.

Специфическая (футбольная) подготовка

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры). Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки.

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- расположение на поле игроков;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- число повторений упражнения;
- длительность интервалов отдыха между повторениями;
- характер отдыха;
- число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки.

Основными в футболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а также специально- подготовительные упражнения. Краткая характеристика игр приведена в таблице 20.

Большие, средние и малые игры

Возраст футболистов, лет	Размеры игровой площадки (поля), м.	Продолжительность игры, мин	Число игроков в команде
8	46,5x34,5	2 по 20	6X6 без вратарей
9	69X35,5	2 по 20	7X7 с вратарями
10	69X35,5	2 по 20	7X7 с вратарями
11	71X69	2 по 25	9X9 с вратарями
12	71X69	2 по 25	9X9 с вратарями
13	104X69	2 по 30	11X11
14	104X69	2 по 35	11X11
15	104X69	2 по 40	11X11
16	104X69	2 по 40	11X11
17 и старше	104X69	2 по 45	11X11

Основы технической подготовки

Техника в футболе - это, прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике.

Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программы этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;

- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бегспиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Таковыми, прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего выше сказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип: **много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.**

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м. и до 20х40 м.). Только в таких играх частота

«общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема и особенно - на положении бьющей и опорной ног. Ниже представлено краткое описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях положительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом

Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

«Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого - смена направления движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением

направления и скорости перемещений.

Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале - внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом - внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.

Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара - 5 м., акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений - продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

Упражнения по освоению техники ведения мяча

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

Дети двигаются по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги - останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги - останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция - от 5 до 10 м., тренер формирует группы из 4 - 5 футболистов, продолжительность задания - 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

Ведение мяча с обводкой 4 - 5 стоек, расставленных на прямой линии изигзагообразно.

Изучение связки «ведение - обводка - ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Изучение связки «ведение - обводка - удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3 - 5 м.) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение

выполняется поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения - усложнение задания: обмен мяча с партнером.

Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8 - 10 м., с последующим ударом по воротам (их размер - высота 2 м, ширина 3 - 5 м.). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия.

Пример такой группировки приведен ниже.

Тренировочное занятие (фрагмент)

Задача - освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема.

После разминки выполняется следующий блок упражнений:

- ***ведение мяча по прямой линии (15-20 м.) в ходьбе - 2 повторения;***
- ***то же, но в медленном беге - 2 повторения;***
- ***то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями - 2 повторения;***
- ***то же, но в медленном беге по кругу - 2 повторения;***
- ***то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу - 2 повторения;***
- ***то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» - 2***

повторения.

- ***Игровое упражнение 1х1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинать упражнение в 6 м от ворот. По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.***

- ***Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.***

- ***Упражнения в парах: передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.***

- ***Упражнения в парах. Игрок накатывает своему партнеру мяч навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5-7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2-4 повторений партнеры меняются местами.***

- ***Игра 3х3 на площадке 15 м х10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам.***

После этой игры - заключительная часть занятия.

Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:

Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1м. с дистанции 6 м. с разбега в 2-3

м.

Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3-4 чел., один из них - ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20-30 с, до 10 серий.

Игровое упражнение 2х1 на площадке 10 м х 5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.

Учебная игра. 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв - 10 мин, размер игрового поля - 24 м х 12 м, ворота - 1 м х 1 м, мяч № 3, составы - три против троих или четыре против четверых без вратарей, замены не ограничены. После этого - «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре.

Возможные упражнения:

Передачи мяча в парах с 5 - 8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Ведение мяча внешней стороной подъема.

Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема.

Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

Квадрат 4х4 игрока на площадке 20 х 20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.

Ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот.

Изучение техники ударов по мячу

Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5 - 8 м. вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.

Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5 - 6 м. внутренней стороной стопы.

В парах, расстояние 6 - 8 м. между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

В тройках, на одной линии в 5 - 6 м. между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

В парах, на расстоянии 5 м., имитируют удар.

Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру. Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

Удар с небольшого разбега низом и верхом. Удар с расстояния 8-10 м по воротам.

Удар - передача мяча партнеру низом. Удар - передача мяча партнеру верхом.

Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара. Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10 - 16 м. (в зависимости от возраста).

Уданы - передачи мяча Передачи мяча

В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3 - 5 м., в руках у одного - мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игра 4х4 на площадке 10 х 10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

Уданы в маленькие ворота (1 - 2 м. шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4 - 6 м. от места удара до ворот).

Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих - зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 х 20 м., с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 х 10 м., с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5 - 7 м. друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

Футболисты располагаются в 5 - 7 м. друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3 - 5 м., остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.

Футболисты располагаются в 5 - 7 м. друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время

и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.

Игра двое против двоих на площадке 20 x 20 м. - 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2 - 3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды - помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом - стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7 - 8 м. друг от друга. Мячи - у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3 - 4 повторений происходит смена партнеров.

Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7 - 8 м. друг от друга, мяч - у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний

делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30 x 20 м., и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3 - 4 паса в этом задании.

Квадрат 3x3 на площадке 15 x 15 м. с заданием остановить мяч набровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4

- 5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.

Игра 3x3 на площадке 12 x 12 м. с четырьмя 1-метровыми воротами.

Квадрат 3x3 без ограничения касаний на площадке 10 x 20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.

Два юных футболиста стоят на расстоянии 4 - 5 м. лицом друг к другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами и остановка его подъемом стопы. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5 - 6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4-6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5-7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем - попеременно левой и правой ногой.

Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером. Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10-12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.

Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.

Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого - разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее - рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема. Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4- 5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

«Связки» технических приемов

Ведение - удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ногой. После ударов футболисты меняются местами. Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7-8 м, игроки первой колонны - с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч - в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5-8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей».

Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру - ударом с рук внутренней частью подъема.

Квадраты 5х3 на площадке 20 м х 20 м, количество касаний неограничено.

Партнеры стоят на расстоянии 8-10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5-2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.

Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру одновременным рывком в оговоренное тренером место.

«Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8-10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кеглию поставить на место. Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

Расстояние между двумя партнерами - 10-12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

Игровое упражнение - двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока - перехватить мяч.

Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз - обратная передача. Одна минута работы - смена позиции.

Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы - смена позиции.

Передача мяча руками - обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы - смена позиции.

Обучение удару по мячу с полета

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.

Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.

С расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8- 10 ударов в стенку или партнеру с полулета.

Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2-2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам.

Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7-8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема.

Группы по четыре игрока, в каждой - один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.

Два футболиста располагаются в 10-13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.

Два партнера стоят на расстоянии 8-10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.

Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).

Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).

Бросок мяча партнеру на голову - удар по мячу головой в руки бросающему мяч. Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.

Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно.

Пас пяткой в движении. В 3-4 м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.

Два игрока; первый с мячом располагается в 5-6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие.

Один игрок (или вратарь) становится в ворота (1 м высотой, 5 м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии (10-12 м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами.

Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержать мяч в воздухе как можно дольше.

В парах. Игроки стоят в 3-4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом

направляет мяч обратно.

Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 20 м х 20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата - удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.

Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.

Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой. Жонглирование мячом головой в парах.

Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «проводит» мяч в полете.

Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.

Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.

Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5-6 ударов меняются местами.

Игра 4 на 4 игрока в двое ворот, на площадках от 10 м х 5 м до 20 м х 10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками. Упражнения в парах. Игроки стоят в 5-6 м лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру.

Упражнение в парах. Расстояние между игроками - 5-6 м. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владеющий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет прием - остановку мяча подошвой. После 3-5 повторений игроки меняются заданием.

Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами - 7-8 м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами.

При выполнении данного приема тренер должен обращать внимание на возможные ошибки: не рекомендуется жестко (сильно) наступать на мяч, так как он может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки необходимо после остановки выполняющей прием ногой сделать шаг вперед, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу выскочить из-под подошвы.

13 футболистов сидят по разметке круга, а три игрока находятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехватить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга.

Перехвативший мяч идет на его место.

Удар по мячу головой ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием.

Остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии в 5-8 м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч таким же способом отправляет его партнеру.

Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно - подошвой левой ноги правым боком.

Ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча.

Периодически партнеры меняются местами.

Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7-8 м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач - низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется упражнение - 20 м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия

- первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.

Мяч в руках, партнер стоит в 7-8 м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке - 5-6 ударов, партнеры меняются заданием.

Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.

Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками

- 5 м.

Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами.

Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом - прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.

Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)

Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.

Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.

Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.

Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу.

Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.

Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.

Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.

Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы. Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.

Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3-4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.

Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6-8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.

Два игрока стоят на расстоянии 10-12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.

Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата - от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

Ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение - пас партнеру, обратный пас - прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.

Половина команды - в центральном круге, половина - за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой.

Мяч в руках - бросок мяча верхом - удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом. Передача мяча верхом - прием - сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги.

Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно. Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.

Один игрок становится в ворота, другой - в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.

Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.

Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить помячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

Игра 4 на 4 игрока с двумя воротами на площадке размером 30 м x 20 м.

Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром

Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.

Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.

Ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.

Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча.

Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8-10 м.

Упражнения для обучения технике обманных движений (Линтов)

Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении.

Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону. Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2-2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.

Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 20 м с двумя воротами с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты - в быстром.

Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек - на средней скорости, у стойки - быстро.

Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.

Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5-6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного

финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.

Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.

Игра 3 х 3 игрока на площадке размером 20 м х 20 м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

Упражнения для обучения финту «Ложный замах на удар»

Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2-3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2-3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

Игра 4 х 4 игрока на площадке 40 м х 20 м с двумя воротами; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком

Упражнение в парах. Атакующий игрок - с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера игроки,двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием.

Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.

В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.

В парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча

Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.

Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.

С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему, и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.

Единоборство 1х1. Два игрока - защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»

Занимающиеся располагаются в 3-4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

Два игрока, расстояние между которыми 5-6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега. Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8-10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.

Два игрока двигаются в противоположном направлении - один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

Неспецифические средства подготовки юных футболистов

Этот вид подготовки реализуют при выполнении занимающимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных футболистов. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

Координационные упражнения

Дети начинают заниматься футболом в шесть лет, и содержание начальной подготовки должно быть направлено прежде всего на формирование положительной мотивации юных спортсменов к избранному ими виду спорта. Тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол - один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной

подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно- мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча.

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательных- координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

Базовые координационные упражнения

1. **Исходное положение (далее — И.п.) - ноги на одной линии, руки на поясе.** Круговые движения головой. На счет 1 - 4 - вправо; 5 - 8 - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

2. **И.п. - основная стойка.** На счет 1-2 - круг руками вперед; 3 - поворот вправо, руки в стороны; 4 - исходное положение; 5, 6, 7 - пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку - вверх), 8 - и.п.; 9-10 - круг руками назад; 11-16 - упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. **И.п. - основная стойка.** На счет 1-2 - круг правой рукой вперед; 3-4 - круг левой рукой назад; 5-6 - круг левой рукой вперед; 7-8 - круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. **И.п. - основная стойка.** На счет 1 - правая рука в сторону; 2 - левая рука в сторону; 3 - круг правой кистью вперед; 4 - круг левой кистью вперед; 5 - правая рука вниз; 6 - левая рука вниз; 7-8 - два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 - круги кистями назад, на счет 7-8 - два круга плечами вперед.

5. **И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх.** Круговые движения руками. На счет 1-4 - правой рукой вперед, левой - назад; 5-8 - левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. - основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. **И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 - правая рука на пояс; 2 - левая на пояс; 3 - правая перед грудью; 4 - левая перед грудью; 5-6 - два рывка согнутыми в локтях руками; 7-8 - 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. **И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 - левая рука к плечу; 2 - правая к плечу; 3 - левая перед грудью; 4 - правая перед грудью; 5-6 - два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7-8 - 1,5 круга руками назад.

8. **И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам.** На счет 1-2 - два круга руками вперед; 3-4 - два круга: правая рука вперед; левая - назад; 5-6 - два круга руками назад; 7-8 - два круга: левая - вперед, правая - назад. Спина

прямая.

9. **И.п. - основная стойка.** На счет 1 - правую руку на пояс; 2 - левую руку на пояс; 3 - правую руку к плечу; 4 - левую руку к плечу; 5 - правую руку вверх; 6 - левую руку вверх; 7 и 8 - два хлопка руками вверх; 9 - левую руку к плечу; 10 - правую руку к плечу; 11 - левую руку на пояс; 12 - правую руку на пояс; 13 - правую руку вниз; 14 - левую руку вниз; 15 и 16 - два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 - прыжок, ноги вместе; 2 - прыжок, ноги врозь; 9 - прыжок, ноги в стороны; 10 - прыжок; ноги скрестно.

10. **И.п. - основная стойка, руки на пояс.** На счет 1 - поднять пятку левой ноги, 2 - одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 - правая нога в сторону на носок; 4 - исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

11. **И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс.** На счет 1 - наклон вперед; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 - и.п.; 5 - мах правой рукой вперед; 6 - и.п.; 7 - подъем на носок ноги; 8 - и.п. То же - на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. **И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе.** На счет 1 - подъем на носок; 2 - и.п.; 3 - опора на пятку; на счет 4 - и.п.; 5 - поворот на 90°; 6 - и.п.; 7 - мах ногой вперед; 8 - и.п. То же - на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха - спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. **И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе.** На счет 1 - приседание «пистолетик»; 2 - и.п., 3 - подъем на носок; 4 - и.п.; 5 - поворот вправо на 90°; 6 - и.п.; 7 - мах свободной ногой вперед; 8 - и.п. То же на другой ноге. При выполнении

«пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. **И.п. - основная стойка.** На счет 1 - выпад в сторону на правую ногу; 2 - вернуться в исходное положение; 3 - подъем на носки; 4 - исходное положение; 5 - поворот влево на 90°; 6 - исходное положение; 7 - мах свободной ногой в сторону; 8 - исходное положение. То же - на другой ноге.

15. **И.п. - основная стойка.** На счет 1-2 - круг плечами вперед; 3-4 - круг плечами назад; 5-6 - круги (правое плечо вперед, левое - назад); 7-8 - круги (левое плечо вперед, правое - назад). Руки расслаблены, лопатки

«опущены». Амплитуда движений - максимальная.

16. **И.п. - стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс.** На счет 1 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 - поворот на 45° (на правой ноге в левую

сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

1. **И.п. - основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.

2. **И.п. - основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.

3. **И.п. - основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 - прыжок с поворотом на 90°, ноги в сторону; 4 - прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4. **И.п. - основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 - прыжок с поворотом на 90° влево; 2 - прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 - прыжок с поворотом на 180° влево; 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 - прыжок с поворотом на 270° влево; 6 - прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 - прыжок с поворотом на 360° влево; 8 - прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

5. **И.п. - основная стойка.** На счет 1 - прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 - прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3-4 - два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

6. **И.п. - стоя боком, руки на поясе.** На счет 1-4 - бег скрестным шагом (2 шага); 5 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 - прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 - прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое - в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок - поворот направо, два хлопка - поворот налево. Хлопать четко.

8. **И.п. - полуприсед.** На счет 1 - прыжок в полуприсед; 2 - прыжок в основную стойку; 3 - прыжок с поворотом на 180° влево; 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

9. **И.п. - основная стойка.** На счет 1 - прыжок на правую ногу; 2 - прыжок на две ноги; 3 - прыжок с поворотом на 360° влево; 4 - прыжок с поворотом на 360° влево.

10. **И.п. - стоя левым боком.** На счет 1-6 - бег скрестным шагом; 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается - кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1-6 - бег скрестным шагом (другим боком); 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для

футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

11. **И.п. - полуприсед, руки сзади.** Бег в исходном положении на 12-15 м. Следить за положением таза.

12. **И.п. - полуприсед.** На счет 1-3 - ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 - поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5-7 - ходьба «гусиным шагом» назад; 8 - поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9-11 - прыжки в приседе вперед; 12 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13-15 - прыжки в приседе назад; 16 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

13. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

То же самое, но скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

На счет 1 - прыжок через скакалку вперед; 2 - прыжок через скакалку назад; 3-4 - круг руками назад.

На счет 1 - прыжок через скакалку назад; 2 - прыжок через скакалку вперед; 3-4 - круг руками вперед.

Упражнение 3

На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 - прыжок, ноги в стороны; 4 - прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 - прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

На счет 1-2 - прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 - прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 - прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 - прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5

На счет 1 - прыжок на двух ногах; 2 - прыжок на правой ноге; 3 - прыжок на двух ногах; 4 - прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 - прыжок на двух ногах; 6 - прыжок на левой ноге; 7 - прыжок на двух ногах; 8 - прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6
На счет 1 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 - прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 - прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 - прыжок на правой ноге; 6 - прыжок на левой ноге; 7 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 - прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7

На счет 1 - прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 - прокрут скакалки вперед справа; 3 - прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 - прокрут скакалки назад справа; то же в

другую сторону.

Упражнение 8

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Комплекс упражнений с мячами, разного, размера

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения - мяч в руках на уровне груди: броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4-5 повторений);

броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4-5 повторений);

удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5-6 повторений);

бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5-6 повторений);

бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4-6 повторений).

Эстафеты

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция - 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции - конус. Задания: 1 - обежать первый круг справа; 2 - обежать следующий круг слева 3-4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 - добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 - пробежать по узкому краю скамейки; 6 - вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция - 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции - конус. Задания: 1 - про прыгать на одной ноге круг справа; 2 - про прыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 - сделать колесо с левой руки, 4 - сделать колесо с правой руки; 5 - прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 - вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться

к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед. **Эстафета 4.** В колоннах по 6-8 футболистов. И.п. - сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обратно - прыжками на одной ноге.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. **Стойка на лопатках.** И.п. - упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

2. **«Мост» из положения лежа на спине.** И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5-6 с. Потом

медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. **Кувырок вперед.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко

согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка - это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

4. **Комбинация.** И.п. - упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5. **Комбинация.** Из упора присев - два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед лечь на спину, «мост», перекатом в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках - ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

6. **Кувырок назад.** Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

7. **Кувырок назад в полушпагат.** Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

8. **Комбинация.** Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки.

9. **Комбинация.** Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед - упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка.

10. **Комбинация.** Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Стараться выполнять комбинацию слитно.

11. **Из стойки ноги врозь наклоном назад - «мост».** *Техника выполнения.* Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удерживать положение 5-6 с. Отталкиваясь руками, прийти в и.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

12. **Длинный кувырок.** Длинный кувырок вперед выполняется из

полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

13. Комбинация. Из основной стойки - длинный кувырок вперед, выпрямиться (руки вверх), опуститься в «мост» (удержать положение 5 с), лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. При выполнении «моста» необходима страховка. Опускаясь «мост», голову не запрокидывать.

14. Переворот в сторону («колесо»). Из стойки лицом по направлению движения (руки вперед-вверх) сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, и опереться в пол одноименной рукой. Отталкиваясь одной ногой и выполняя мах другой, поставить вторую руку на расстоянии шага от первой. Отталкиваясь поочередно руками, выполнить стойку ноги врозь, вернуться в и.п. Упражнение выполнять в обе стороны. Ноги не сгибать, руки при выполнении стойки прямые.

15. Комбинация. И.п.- основная стойка. Переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180° ; переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180° . В прыжке максимально выталкиваться вверх. Спину не сгибать. Отталкиваться двумя ногами.

16. Комбинация. И.п. - основная стойка. Переворот в левую сторону, длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 360° , переворот в правую сторону, прыжком упор присев, кувырок на зад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 360° . Стараться выполнять в определенном ритме. При выполнении прыжка с поворотом следить за правильной группировкой рук. Спину не сгибать.

17. Комбинация. Из стойки ноги врозь - «мост» (удерживать положение 5 с), вернуться в и.п., переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180° , переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180° . Для усложнения упражнения прыжки выполняются с поворотом на 360° . Во время выполнения переворотов сильнее отталкиваться ногами.

18. Комбинация. И.п. - основная стойка. Удержание равновесия на одной ноге, руки в стороны. Выпад вперед, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. Равновесие - это удержание положения, в котором спортсмен стоит на одной ноге, наклоняясь вперед, подняв и удерживая другую ногу сзади, руки в стороны. При выполнении равновесия свободную ногу удерживать за счет напряжения мышц спины. Стараться прогнуться. Свободную ногу поднимать как можно выше. Опорную ногу не сгибать. Для усложнения комбинации можно добавить стойку на лопатках или «мост».

19. Стойка на голове согнув ноги. Поставить на пол руки и голову по принципу равностороннего треугольника. Переноса массу тела на руки и голову,

согнуть к груди сначала одну ногу, потом другую. Упражнение выполнять без отталкивания ногами. Удерживать положение 5-7 с. Для усложнения задания следует медленно выпрямить ноги и удержать положение 3-5 с. При выполнении упражнения необходима страховка.

20. Комбинация. Из стойки на голове согнув ноги кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх ноги врозь, «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, выпрямиться в о.с. Следить за правильным выполнением группировки. При выполнении «моста» необходима страховка.

21. Комбинация. Из стойки ноги врозь - «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на голове согнув ноги, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Комбинацию выполнять слитно. При выполнении «моста» и стойки на голове страховать спортсмена.

22. Из упора присев - силой стойка на голове. Из упора присев, опираясь на голову и руки (принцип равностороннего треугольника), предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо перевести туловище в вертикальное положение, после чего поднять прямые ноги. Спина прямая. Носки оттянуты.

23. Комбинация. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой - стойка на голове (удержать позу 5 с), кувырок вперед в упор присев, прыжок

вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением группировки.

24. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги. Стоя на маховой ноге, толчковую - вперед на носок, руки вверх ладонями вперед. Сделав выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной ноги толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть чуть вперед. Выполнение упражнения требует страховки. Начинать обучение данному движению можно у шведской стенки.

25. Комбинация. Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой, «мост», выпрямиться, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. При выполнении стойки сильнее отталкиваться ногами. Первые два упражнения комбинации выполняются со страховкой.

26. Комбинация. И.п. - основная стойка. Длинный кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удержать положение 5 с), перекатом в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, ноги врозь, «мост», выпрямиться (стойка ноги врозь), стойка на руках махом одной и толчком другой ноги (удержать положение 5 с), закончить упражнение в о.с. Выполняя «мост», максимально прогибаться, переносить ОЦМ на руки. При выполнении «моста» и стойки на руках необходима страховка.

Упражнения на скамейке для воспитания . равновесия

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.
2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.
3. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногами.

5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180° на двух ногах, два шага назад, поворот на 180° на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.

7. Ходьба в приседе:

- а) на носках;
- б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая, вниз не смотреть;
- в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180°, ходьба спиной вперед.

8. Прыжок невысокий.

В программу тренировочных занятий необходимо включить строевые и общеразвивающие упражнения
Строевые упражнения

Прежде всего юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднятие ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами

(Прыгалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.) Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики, плавания, игры в воде (картотека приведена ниже).

Упражнения для избирательного развития Физических качеств

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты

реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов». Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же - в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же - в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично. Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5-2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10-12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

Упражнения для развития силовых качеств (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения для развития выносливости (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах и на коньках.

Упражнения «стретчинг»

«Стретчинг» переводится с английского, как «растягивание», «натяжение», «удлинение». Во время упражнений необходимо вытягивать мышцы разных частей тела, а затем зафиксировать их в таком положении на несколько секунд, после чего - вернуться в исходное положение.

Во время занятий стретчингом необходимо соблюдать некоторые правила:

Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Каждую позу стретчинга выдерживайте 10-30 секунд, до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее нужно ослабить.

Дышите медленно, ровно и глубоко, не задерживайте дыхание.

Начинайте каждое упражнение с вдоха, а наклоны с выдоха.

Постарайтесь сохранять устойчивое положение во время упражнений и концентрируйте свое внимание на части тела, для которой выполняется упражнение.

Типовые конспекты тренировочных занятий для футболистов разных возрастных групп

В качестве примера приводим «Конспекты тренировочных занятий» для футболистов разных возрастных групп.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ НА ЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Количество занимающихся: не менее 14 чел.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

- обучение технике ведения мяча любой частью стопы;
- развитие координационных способностей.

Разминка, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Упражнения:

— Подвижная игра типа «Веселые ребята» или «Два мороза», три- четыре серии по 1,5-2 мин каждая.

— У каждого ребенка мяч. Ударить мячом по газону (полу) и поймать его двумя руками в верхней части полета - по 5 повторений.

— Подбросить мяч двумя руками вверх, быстро повернуться на 360°, поймать мяч - по 5 повторений.

— Ударить мячом по газону (полу), повернуться на 360°, остановить мяч подошвой ноги - по 5 повторений.

— И.п. - основная стойка. На счет 1 - правую руку на пояс; 2 - левую руку на пояс; 3 - правую руку к плечу; 4 - левую руку к плечу; 5 - правую руку вверх; 6 - левую руку вверх; 7 и 8 - два хлопка руками вверх; 9 - левую руку к плечу; 10 - правую руку к плечу; 11 - левую руку на пояс; 12 - правую руку на пояс; 13 - правую руку вниз; 14 - левую руку вниз; 15 и 16 - два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.

— Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 - прыжок, ноги вместе; 2 - прыжок, ноги врозь; 9 - прыжок, ноги в стороны; 10 - прыжок, ноги скрестно.

Основная часть тренировки. Вначале тренер объясняет, как вести мяч разными частями стопы, внезапно останавливать его, укрывать мяч от соперника и т.д. После объяснения и показа дети начинают вести свой мяч внутренней и наружной частями стопы, подъемом, носком и даже пяткой. Чтобы это ведение быстро не надоело детям, тренер просит их по сигналу останавливать мяч. Для этого он выкрикивает «Правая подошва!» или «Левая подошва!» и т.п. Для проверки внимания можно крикнуть «Правая рука!» и посмотреть, кто

из детей остановит мяч рукой, а кто ногой. Однократное ведение (1 серия) выполняется в течение 30-60 с, всего - 5-7 серий. Второе упражнение: ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3-4 чел., один из них - ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20-30 с, до 10 серий. Третье упражнение: в парах, ведение мяча на 3-4 м и передача его партнеру. По 5-10 передач каждым партнером.

Игровая часть тренировки.

— Игровое упражнение 2 на 1 игрока на площадке 10 м х 5 м с двумя маленькими воротами. Двое с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим - 6 мин.

— Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 15 м с четырьмя воротами - 4 тайма по 2 мин.

— Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 8 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста - число ошибок в прыжках.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения стретчинга в положении стоя.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (НА ЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Количество занимающихся: не менее 14 чел.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи:

- реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях;
- развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Предигровая разминка. Включает в себя следующие упражнения:

1. Подвижная игра «Быстро по местам!»

2. Координационные упражнения:

— И.п. - основная стойка. На счет 1 - выпад в сторону на правую ногу; 2 - вернуться в и.п.; 3 - подъем на носки; 4 - и.п.; 5 - поворот влево на 90°; 6 - и.п.; 7 - мах свободной ногой в сторону; 8 - и.п. То же самое с начальным выпадом на левую ногу.

— И.п. - основная стойка. На счет 1-2 - круг плечами вперед; 3-4 - круг плечами назад; 5-6 - круги (правое плечо вперед, левое - назад); 7-8 - круги (левое плечо вперед, правое - назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений - максимальная.

— И.п. - стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 - поворот на 45°

(на правой ноге в левую сторону); 4 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотами в правую сторону.

— Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем - 3 мин.

— Передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) - 1,5 мин.

— Удары по воротам - 3 мин.

Соревновательная эстафета. В колоннах по 4 игрока, дистанция - 10 м.

На ней разметить 2 круга, потом поставить 2 барьера (один высотой 20 см и второй - 40 см).

В конце дистанции поставить конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, по 2 раза прыгнуть боком через каждый барьер, добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°, пробежать назад, перепрыгнув через оба барьера. Коснуться рукой партнера, стоящего первым в колонне, и потом вернуться в конец колонны. 8 команд по 2 футболиста в каждой; игра 2 против 2 на площадке 10 м x 5 м, ворота 1 м x 1 м, мяч № 3. Два тайма по 3 мин каждый, пауза на отдых - 3-4 мин. Каждая команда проводит по две игры, во втором круге победители разыгрывают 1- 2-е и 3-4-е места, побежденные играют за последующие.

Заключительная часть. Стретчинг - 5 мин.

ПЛАНИРОВАНИЕ В МИКРОЦИКЛАХ ПОДГОТОВКИ

Существующие нормативные требования разрешают участвовать в соревнованиях по футболу детям начиная с 12-летнего возраста. Для подготовки к ним целесообразно иметь программы микро-, мезо- и макроциклов (или малых, средних и больших циклов).

Программа «втягивающего» микроцикла

1-й день

Разминка: стретчинг и жонглирование мячом любой частью тела - 15 мин.

Основная часть.

— Равномерный бег трусцой с ЧСС не более 150 уд./мин - 15 мин.

— Стретчинг, индивидуальный и в парах - 10 мин.

— Работа на силовых тренажерах (по одному подходу на основные мышечные группы, в каждом подходе - по 10-12 повторений, пауза отдыха между подходами - 30 с) - 25 мин.

— Стретчинг - 10 мин.

2-й день

Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч - 15 мин.

Основная часть.

— Переменный бег с максимальной ЧСС не более 160 уд./мин - 20 мин.

— Стретчинг, индивидуальный и в парах - 10 мин.

— Повторный бег прыжками с усилием 50-70% максимума на отрезках 30-50 м, (6 повторений, пауза отдыха между повторениями - до 1 мин).

— Жонглирование мячом любыми частями тела - 10 с, 20 с, 30 с, 40 с, 50 с, 60 с, 50 с, 40 с, 30 с, 20 с, 10 с.

— Стретчинг и силовые упражнения - 10 мин.

3-й день

Бег трусцой - 10 мин, стретчинг и беговые упражнения.

Акробатические упражнения: направленные на освоение умений управлять своим телом во времени и пространстве, улучшению работы вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

Стойка на лопатках.

Техника выполнения. И.п. - упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

«Мост» из положения лежа на спине.

Техника выполнения. Лечь на спину, стопы незначительно развернуть наружу. Руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5-6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на

лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Игровое упражнение: N против N игроков на площадке 15-30 м с 10-20 м, разделенной на две зоны; завести мяч на бровку, 2 повторения по 15 мин, пассивная пауза - 2 мин.

Стретчинг и силовые упражнения - 10 мин

4- й день

Стретчинг, индивидуальный и в парах - 10 мин.

Бег с равномерной скоростью при средней ЧСС 150-160 уд./мин - 25 мин.

Стретчинг и работа на силовых тренажерах (повторение работы первого дня в тренажерном зале) - 25 мин.

Бег трусцой - 5 мин

5- й день

Упражнения для развития координационных способностей футболистов (гимнастический зал) - 40 мин.

И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок с поворотом на 90° влево; 2 - прыжок с поворотом на 90° вправо; 3- прыжок с поворотом на 180° влево; 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 - прыжок с поворотом на 270° влево; 6 - прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 - прыжок с поворотом на 360° влево; 8 - прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

И.п. - основная стойка. На счет 1 - прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 - прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3-4 - два прыжка «шпагат» (ноги в сторону).

Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

И.п. - стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 - бег скрестным шагом (2 шага); 5 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 - прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 - прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое - в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

— Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок - поворот направо, 2 хлопка - поворот налево. Хлопать четко.

И.п. - полуприсед. На счет 1 - прыжок в полуприсед; 2 - прыжок в основную стойку; 3 - прыжок с поворотом на 180° влево; 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

И.п. - основная стойка. На счет 1 - прыжок на правую ногу; 2 - прыжок на 2 ноги; 3 - прыжок с поворотом на 360° влево; 4 - прыжок с поворотом на 360° влево.

И.п. - стоя левым боком. На счет 1-6 - бег скрестным шагом; на счет 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается - кувырок. Затем - из и.п. стоя правым боком вперед: на счет 1-6 - бег скрестным шагом (другим боком); 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

И.п. - полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 10-15 м. Следить за положением таза.

И.п. - полуприсед. На счет 1-3 - ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 - поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5-7 - ходьба «гусиным шагом» назад; 8 - поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9-11 - прыжки в приседе вперед; 12 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13-15 - прыжки в приседе назад; 16

- прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяют возрастом юных футболистов. Водное поло, плавание - 30 мин

6- й день

Ручной мяч в игровом манеже, N против N игроков - 10 мин.

Стретчинг - 10 мин.

Рывки с мячами на отрезках 30 м, 25 м, 20 м, 15 м, 10 м, 15 м, 30 м, 50 м.

Игра 3 тайма по 15 мин с заданиями: а) быстрый выход из обороны; б) ограничение касаний при завершении атак; в) игра по правилам футбола. Стретчинг - 10 мин

7- й день

Отдых и восстановительные мероприятия

Юные игроки 12 лет и старше начинают играть в официальных соревнованиях, и поэтому в годичных циклах подготовки у них выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Основу соревновательного периода составляют межигровые

микроциклы с одной игрой в неделю. Такой ритмичный цикл позволяет:

- ограничить число игр до 30 в год;
- использовать в достаточно большом объеме развивающие и обучающие упражнения.