

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Лидер» города Орска**

СОГЛАСОВАНА:

протокол заседания

методического совета

№ 17 от 28.02.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ «Лидер»

_____ И.А.Родионов

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта футбол**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта России от 25.10.2019 N 880

Срок реализации программы: без ограничений

Составители:

Старший инструктор-методист:
Рябов Александр Анатольевич

Тренер первой квалификационной категории:
Куватов Владимир Иванович

Рецензенты:

Директор ГАПОУ «Педколледж» г. Орска, к.п.н.
Г.Н.Левашова

Руководитель физического воспитания,
Преподаватель высшей категории по физическому воспитанию
ГАПОУ «Педколледж» г. Орска
В.М. Тартыгин

Пояснительная записка

1. Нормативная часть

- 1.1. Структура тренировочного процесса
 - 1.1.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками
 - 1.1.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками
 - 1.1.3. Восстановительные и медико-биологические мероприятия
 - 1.1.4. Инструкторская и судейская практика
 - 1.1.5. Тестирование и контроль
 - 1.1.6. Участие в спортивных мероприятиях
- 1.2. Основные требования по видам подготовки
- 1.3. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки
- 1.4. Перечень тренировочных мероприятий
- 1.5. Требования к научно-методическому обеспечению
- 1.6. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
- 1.7. 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»
- 1.8. Требования к объему тренировочного процесса
- 1.9. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол
- 1.10. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол
- 1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)
- 1.12. Режим тренировочной работы
- 1.13. Предельные тренировочные нагрузки
- 1.14. Предельный объем соревновательной деятельности
- 1.15. Объем индивидуальной спортивной подготовки

2. Методическая часть

- 2.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку
- 2.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной подготовки, формы организации тренировочных занятий
- 2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 2.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении
- 2.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 2.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки
 - 2.6.1. Теоретическая подготовка
 - 2.6.2. Физическая подготовка
 - 2.6.3. Техничко-тактическая подготовка
 - 2.6.4. Инструкторская и судейская практика
- 2.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

2.8. Планы восстановительных мероприятий

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

3. Система контроля и зачетные требования

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

3.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки и методика проведения контроля

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

4. Перечень информационного обеспечения

5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880;
- приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки спортсменов.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки футболистов, последовательность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, профессиональной подготовки. При ее разработке был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных футболистов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

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

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием, стандартные размеры поля 90-120×45-90 м. В игре участвуют две команды от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки 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.

Деятельность спортивной школы по футболу направлена на поиск и отбор способных детей и подростков, на подготовку футболистов высокой квалификации, которые будут выступать за российские команды на профессиональном уровне.

Тренировочный процесс в спортивной школе по футболу ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивной школе по футболу, в соответствии с Программой, проводится на этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП);
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ).
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).
4. Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

Этап начальной подготовки

Прием лиц на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора и выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки. На этом этапе идёт работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и 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)

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) делится на периоды: начальной специализации и углубленной специализации. Общий срок обучения на данном этапе составляет 5 лет.

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

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. Специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей, на данном этапе позволяет достичь спортсменам высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства

Группы на этом этапе формируются из спортсменов, выполнивших норматив I спортивного разряда, членов сборных команд города. Цель данного этапа: достижение

максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки спортсменов.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп и основывается на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности, рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок и одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, благоприятные для этого. Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы является официальным нормативным документом, в соответствии с которым в спортивной школе осуществляется спортивная подготовка по виду спорта «Футбол».

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку, отбор спортивно-одаренных детей для подготовки футболистов высоко класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Осуществляя программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол», учреждение решает следующие **задачи**:

- вовлечение детей и юношей в занятие футболом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- организация круглогодичного тренировочного процесса в соответствии с нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность спортивных школ;
- подготовка футбольных команд для города;
- подготовка кандидатов в сборные команды;
- пропаганда и популяризация футбола в городе, регионе.

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки - этап начальной подготовки (ЭНП), тренировочный этап (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Каждому этапу спортивной подготовки поставлена задача с учетом возраста, возможностей и требований подготовки футболистов высокого класса. Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение учебного плана; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительных - профилактических мероприятий; просмотр учебных видеозаписей; соревнований по футболу; прохождение инструкторской и судейской практики; обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора; организации систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации спортивно-воспитательной работы.

Программа составлена так, что для каждого этапа спортивной подготовки излагается только новый материал. Учебный материал по технической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности

изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Этапы программы и сроки их реализации определяются классификационными требованиями и укладываются в систему.

1.1. Структура тренировочного процесса

1.1.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками

Известно, что физическая подготовка – это длительный процесс, цель которого – достижение футболистами высокого уровня подготовленности.

Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств спортсмена: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Физическая подготовка футболиста подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общая физическая подготовка служит главным образом для создания общей базы футболиста и является одним из средств, применяемых в период активного отдыха. В основном это такие упражнения, которые по характеру нервно-мышечных усилий соответствует игре в футбол.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- 1) развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- 2) освоение комплексов физических упражнений;
- 3) повышение необходимых физических качеств;
4. приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- 5) повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
- 6) повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание;
- 7) активный отдых для центральной нервной системы.

Общefизическая подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства. По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с футболом стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта. Следует учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть как положительным, так и отрицательным. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание уровня развития какого-либо из качеств.

Физическая подготовка футболистов должна быть круглогодичной, разносторонней и строиться с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Тренировка футболистов органически объединяет общую и специальную физическую подготовку. ОФП призвана повышать функциональные возможности организма. Она насыщена разнохарактерными упражнениями, как правило, комплексно развивающими силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость спортсменов.

Специальная физическая подготовка направлена на качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка (СФП) обеспечивает решение следующих задач:

- 1) развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- 2) повышение индивидуального игрового мастерства;
- 3) освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- 4) повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характеристиками для игры в футбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в футбол. Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

1.1. 2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками

Теоретическая подготовка футболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка футболистов является составной частью тренировочного процесса и служит основой для совершенствования мастерства. Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности. Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки футболистов. Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности футболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны футболистов.

Теоретическая подготовленность футболистов характеризуется их знаниями о спортивной тренировке вообще и ее частных законах, проявляющихся в футболе. Психологические вопросы игровой деятельности, биологические механизмы, ее обуславливающие, содержание и организация комплексного контроля, нормирование

нагрузок, профилактика травматизма и заболеваний, анализ результатов подготовки команды с помощью компьютерной техники - все это входит в круг вопросов, с которыми каждодневно сталкивается тренер. Раскрытие этих вопросов осуществляется как на специально организованных теоретических занятиях, так и непосредственно в ходе тренировок.

Теоретические занятия особенно эффективны, если проводятся систематически в соответствии с планом теоретической подготовки, составленным на очередной год. Содержание теоретической подготовки включает изучение таких проблемных вопросов, которые дадут возможность футболисту, во-первых, сформировать свое мировоззрение и, во-вторых, приобрести конкретные знания о принципах игры, планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в футболе. В плане теоретической подготовки предусматривается изучение, как общих принципов спортивной подготовки, так и особенностей их использования при планировании тренировочного процесса. Значительное внимание уделяется научно-методическому обоснованию совершенствования в тактике и технике футболистов, их физической и психической подготовленности, формам и методам планирования, организации работы с футболистами, участию в соревнованиях, контролю и самоконтролю.

Важнейшими разделами теоретической подготовки можно считать теоретическое обоснование планов и программ подготовки и анализ их реализации с определением взаимосвязи между выполненной тренировочной работой, показателями игровой деятельности и результатами комплексного контроля.

Также важнейшим разделом теоретической подготовки является изучение правил соревнований. Хорошее знание правил игры должно постоянно подкрепляться особенностями их трактовки в сложных условиях игры .

Тактическая подготовка футболистов - это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. И здесь большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены, для достижения победы над соперником. Следовательно, в тактическую подготовку необходимо включать овладение футболистами основным арсеналом тактических действий, который позволил бы максимально использовать в игре техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т.д.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Понятие “тактическая подготовка” шире понятия “обучение тактике”. Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для высокой эффективности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники. Иными словами, под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности и развитие специальных способностей, ‘определяющих эффективность решения этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

Целесообразно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий футболиста в игре.

Во-первых, это высокий уровень развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, тактического мышления, перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку в сложных условиях игровых ситуаций и осуществление выбора решения данной ситуации.

Во-вторых, это высокая степень надежности выполнения технических приемов в сложных игровых условиях.

И, наконец, в-третьих, надо отметить единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить только к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и т.д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий футболистов индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, что позволяет наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе тренировочных занятий. Таким образом, тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Известно, что тактика команды, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки - не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики тренеру необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности наблюдательности, переключения с одних действий на другие.

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом его "соединяют" с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Такой подход к делу помогает развить тактические способности и технические качества спортсмена, поскольку при этом изучение и совершенствование технических элементов становятся теснее связанными с тактикой. Отдельные технические приемы дополняют тактические варианты, их отдельные этапы, создавая основу для целостного процесса тактической подготовки.

Это обстоятельство важно также и потому, что в подобных случаях процесс технической и тактической подготовки будет протекать монолитно, целенаправленно, в целостном виде и часы, выделенные в учебно-тренировочном процессе для технической подготовки, будут служить также делу тактической подготовленности спортсменов.

В тех случаях, когда процесс технической подготовки протекает исключительно по принципу “техника для техники”, даже достаточно технически подготовленные игроки из состава команды не могут подчас выполнить в игре простых тактических взаимодействий.

Чтобы сделать процесс технической подготовки эффективным, необходимо пояснить игрокам роль технических элементов в применении тактических действий. Тренировку в технике надо по возможности вести по разновидностям встречающихся в практике тактических вариантов, чтобы тренирующиеся сумели неоднократно попробовать применять определенные технические элементы, давая им тактическое содержание. Это повысит практические результаты тренировочного процесса.

В данном случае важно руководствоваться тем, что основную роль должны играть не простота, сложность упражнения, или его общеизвестность. Решение технической задачи осуществляется с помощью упражнений, направленных на развитие тех психических качеств, которые являются компонентами тактических способностей. При таком направлении тренировки спортсмен должен не только обращать внимание на выполнение задания с большим техническим мастерством, но уметь синтезировать эти технические элементы в единое целое и применять их рационально.

Иными словами, обстановка, в которой происходит изучение и совершенствование технических элементов, должна создавать такие условия для мышления спортсмена, чтобы оно шло по двум направлениям:

- а) совершенствование технических элементов;
- б) выбор технических элементов, необходимых для конкретной тактической ситуации.

При этом мышление спортсмена в процессе применения того или иного технического элемента развивается и, таким образом, дает ему возможность претворить в действительность технический элемент не механически, а творчески. Это обстоятельство развивает у занимающихся умение ориентироваться в тактической ситуации.

В процессе обучения и тренировки технические элементы постепенно усложняют, создавая тем самым условия для развития гибкости мышления. Например, во время тренировки технического элемента добавляют одного, двух активных противников, которые, прикладывая усилия для срыва действий игрока, выполняющего элемент, создают для него сложную ситуацию. В данном случае игрок, выполняющий технический элемент, кроме механических действий должен проявить в создавшейся ситуации и большую находчивость, которая становится качеством лишь в процессе постоянной тренировки. Создание таких условий с первых дней тренировки, при постепенном переходе от простого к сложному, позволяет использовать период длительного обучения техническим элементам также для целенаправленного развития тех психических качеств, которые способствуют успешной тактической деятельности спортсмена.

Третий этап: его цель изучение собственных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и в защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

В развитии тактической грамотности футболистов кроме указанных выше средств и методов одно из важных мест занимают вопросы изучения тактических элементов и комбинаций. Как бы хорошо ни использовались вспомогательные средства повышения тактической зрелости игроков и команды, практические занятия остаются все же основным средством для достижения высоких тактических результатов. Выработка тактической подготовленности, начиная с первых занятий не должна, однако, искажать процесс тактического мышления. Наоборот, тактические взаимодействия должны вытекать одно из другого, чтобы, постепенно укрепляя одно другое, создать цельную канву в тактическом мышлении спортсменов.

Изучение тактических действий и вариантов должно происходить в двух направлениях:

- а) индивидуальная тактическая подготовленность;
- б) групповая и командная тактическая подготовленность.

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как защитные, так и наступательные командные взаимодействия. Иначе говоря, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, которые направлены на успешное решение той или иной задачи. Когда решается задача индивидуально тактической подготовленности, то речь должна идти больше о тактическом развитии индивидуума, той личности (игрока), которая сумеет в нужное время использовать свои индивидуальные тактические знания и умения и гармонически взаимодействовать с коллективом.

В процессе обучения и тренировки тактической подготовленности совершенствуются как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим. Тренер должен обучать игроков тем или иным тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. При этом не надо, конечно, стремиться лишь к механическому усвоению тактических действий и их вариантов. Это может задержать проявление творческой мысли игроков и команды. Тактическая подготовка сама по себе творческий процесс. Имея необходимое тактическое мышление, игрок должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям.

Как бы успешно ни использовались многочисленные средства для развития тактического мышления и психологических качеств, тем не менее, основным из них является тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение им надо начинать по мере овладения основными техническими приемами. В этом случае у игроков будут закрепляться необходимые качества в такой мере, чтобы они имели возможность в процессе игры сделать свои действия целеустремленными, вытекающими из общих интересов своей команды. Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям, не развивает в себе тактического мышления, то в дальнейшем у него часто возникают большие трудности. Даже имея достаточную техническую подготовленность, он не может проявить себя в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях. Развитие творческой мысли во время изучения групповых и командных взаимодействий важно еще и потому, что оно способствует правильному восприятию в процессе игры действий противника. Это, в свою очередь, дает возможность перестроить без срыва и особых усилий план ведения игры своей команды.

Развитию тактической грамотности способствует также обмен опытом с лучшими командами с помощью совместных тренировок. Очень полезны для Юношеских команд совместные тренировки с взрослыми футболистами. На таких тренировках юноши получают возможность не только ознакомиться в действительности с различными тактическими приемами, но и видеть их, воспринимать и применять на практике.

Не менее важно организовать просмотры игр лучших отечественных и зарубежных команд. Здесь наблюдающие могут видеть индивидуальные, групповые и командные тактические взаимодействия, а также ознакомиться со всеми тактическими вариантами, которые применяются в ходе игр. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, нужно зафиксировать в той или иной форме (запись на специальные карты, видеозапись и пр.) всю игру, вовлекая в это дело занимающихся. Затем надо проанализировать тактические взаимодействия наблюдаемых команд в связи с обстановкой, созданной противником. При этом акцент должен ставиться не только на

результатах игр, но и на технических действиях и физических возможностях спортсменов.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Техническая подготовка—это процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры. Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Основными задачами технической подготовки считаются:

- 1) прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- 2) обеспечение разностороннего владения техникой и умения сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча;
- 3) надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперника).

Для повышения эффективности тренировочного процесса и в целях неуклонного роста мастерства исключительно важно учитывать взаимосвязь физической и технической подготовки футболистов. Правильная организация тренировочного процесса должна способствовать высокому уровню развития и надежности тех систем организма, которые несут основную нагрузку при многократном выполнении технических приемов в условиях тренировок и соревнований.

Основные средства решения задач технической подготовки — соревновательные и тренировочные упражнения. К соревновательным относятся технико-тактические действия в календарных, контрольных, учебных и других играх; к тренировочным — подготовительные, подводящие и специальные упражнения. Цель подготовительных упражнений — подготовить мышечно-связочный аппарат футболиста к нагрузкам; подводящих — к правильному выполнению изучаемого приема; специальных — овладеть сложным арсеналом технико-тактических приемов. Специальные упражнения состоят из отдельных технических элементов, а также из различных связок. По координации, усилиям, амплитуде и другим особенностям они должны быть схожи с техническими действиями, применяемыми футболистами в игре.

Эффективность применяемых средств технической подготовки игроков во многом зависит от методов обучения. На всех этапах подготовки футболистов используют общепринятые методы физического воспитания.

Метод упражнений дает возможность создать оптимальные условия для освоения технических приемов и их разновидностей.

Игровой метод физического воспитания открывает перед занимающимися широкие перспективы проявлять самостоятельность, инициативу, находчивость, решительность и настойчивость.

Соревновательный метод используется в контрольных, товарищеских и календарных играх. В форме соревнований проводятся также отдельные упражнения (например: кто точнее поразит цель? кто быстрее выполнит ведение мяча на заданном отрезке?). Особенности проведения соревнований, ярко выраженные противоборства, высокая эмоциональность усиливают физиологическое и педагогическое воздействие физических упражнений. В процессе соревнований возможности точно дозировать нагрузку ограничены. Руководство деятельностью занимающихся сводится к разработке установки на игру. Необходимые коррективы вносятся в ходе игры.

Методы обеспечения наглядности помогают созданию у занимающихся конкретных представлений об изучаемых движениях. В процессе обучения находят

применение: показ упражнений, демонстрация фотографий, рисунков, схем и т. п.; просмотры кинофильмов и видеозаписей, технические средства.

Методы использования слова дают возможность сообщать определенные сведения, ставить задачи, анализировать результаты и т. д. В практике применяют рассказ (краткий и развернутый), сопроводительное пояснение, указания и словесные оценки, беседы в разных формах.

Средства и методы технической подготовки подбирают в зависимости от целевых установок многолетней тренировки, от конкретных задач, условий и от уровня подготовленности юных футболистов.

Психологическая подготовка спортсменов - одна из сторон воспитательного процесса в спорте. Конечной её целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путём изменения системы отношений спортсмена. Общая психологическая подготовка спортсмена должна быть поставлена в один ряд с физической, технической и тактической подготовкой. Она направлена на решение задач спортивного совершенствования спортсмена, а не только на подготовку его к предстоящему соревнованию.

Конечной целью психологической подготовки футболистов выступает формирование и совершенствование значимых для футбола свойств личности путем изменения системы их отношений к различным сторонам спортивной жизни. Между тем в каждодневных мероприятиях решается более узкая и конкретная задачи – задача формирования актуального состояния психической готовности, обеспечивающего эффективность тренировки и высокую результативность соревновательной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка футболистов представляет сложный процесс стабилизации психического состояния, последовательный переход от его преимущественного опосредования актуальной ситуацией (актуальное психическое состояние), к состояниям, носящим доминирующий характер (доминирующее психическое состояние), а затем и к состояниям, обусловленным в большей степени качественным своеобразием личностного фактора (свойствами личности), нежели особенностями конкретной ситуации.

Выделяются два основных направления психологической подготовки футболистов к участию в продолжительном и напряженном тренировочном процессе:

- ✓ создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- ✓ создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному футбольному матчу является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в нем.

К числу задач общей психологической подготовки относятся следующие задачи:

- воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия, в частности формирование и совершенствования специализированных видов восприятия (чувство воды, чувство мяча, чувство времени...);
- развитие внимания, в частности его устойчивости, сосредоточенности, переключении, быстроты мобилизации и т.д.;
- развитие наблюдательности, умение быстро и правильно схватывать важные особенности спортивных ситуаций;
- развитие памяти и воображения, в частности способности точно запоминать, быстро и правильно «схватывать» тактические и технические приёмы;
- развитие способности мобилизовать сценические эмоции, направленные на решение спортивных задач, способности управлять своими эмоциями в процессе спортивной деятельности;

- развитие наглядно-действенного мышления, способности быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать эффективные решения и контролировать свои действия;
- развитие волевых качеств спортсмена в соответствии с требованиями волевой подготовки.

В задачи психологической подготовки футболиста входят:

- воспитание высоких морально-волевых качеств личности футболиста развитие процессов восприятия внимания (объём, интенсивность, распределение, переключение и т.д.);
- наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- памяти и воображения, которые проявляются в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания,
- тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективные решения и контролировать свои действия;
- способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности.

1.1.3. Восстановительные и медико-биологические мероприятия

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объёму и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание:

Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50—60%), белков и жиров (20—30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

Физиотерапевтические средства:

Гидротерапия:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин.; прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин; игольчатый, пылевой, струевой, веерный, циркулярный;
- ванны контрастные, вибрационные, хвойные, «жемчужные», хлоридно-натриевые (соляные);
- баня 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками).

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональный распорядок дня;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- витаминация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет также создание положительного эмоционального фона.

Кроме того, обязательны:

- стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема

специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

1.1.4. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня I, II спортивного разрядов в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на протяжении всего обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

1. Освоение терминологии, принятой в футболе.
2. Овладение командным языком, умение подать рапорт;

3. Развитие умения построить группу и подать основные команды на месте и в движении; проведение упражнений по построению и перестроению;
 4. В качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;
 5. Развитие умения вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
 6. Выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;
 7. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передача и прием мяча, игра вратаря; обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года обучения);
 8. Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
 9. Выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
 10. Проведение соревнования по футболу в образовательной школе и в своем учреждении;
 11. Выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам группы совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

1.1.5. Тестирование и контроль

Система тестирования и контроля тренировочного процесса последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Контроль уровня физического развития и технической подготовленности. Для контроля уровня развития двигательных качеств разработана система контрольно-переводных испытаний, проводимых два раза в год в начале и в конце учебного года. Контроль уровня подготовленности проводится в соответствии с разрядными требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Контроль уровня теоретической подготовленности. Контроль уровня теоретической подготовленности осуществляется в процессе всего периода обучения в виде бесед перед началом тренировочных занятий.

Медицинский контроль. В начале и конце учебного года все юные спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются: контроль состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно следовать рекомендациям врача. Углубленное медицинское обследование предусматривает всестороннюю диагностику и оценку уровня здоровья, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Контроль качества сформированности морально-волевых качеств. Оценить уровень сформированности морально-волевых качеств позволяют результаты соревнований. Успехи на соревнованиях свидетельствуют о развитии чувства ответственности, правильной самооценки, умения сконцентрировать силы для достижения желаемого результата. Это прямое свидетельство проявления морально-волевых качеств личности. Оценка уровня сформированности морально-волевых качеств проводится по итогам всех массовых мероприятий, проводимых в спортивной школе, городе, в спортивно-оздоровительном лагере.

Контроль сформированности навыков коммуникативной культуры. Оценить уровень сформированности коммуникативных навыков позволяют собеседования с родителями и учителями общеобразовательной школы, анализ поведения юных

спортсменов на занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и досуговых мероприятиях.

Контроль уровня интеллектуального и общекультурного развития. Оценить уровень интеллектуального развития позволяет анализ школьной успеваемости, анализ дневников самоконтроля, анализ успешности освоения данной программы.

1.1.6. Участие в спортивных мероприятиях

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

- 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 Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий, и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

1.2. Основные требования по видам подготовки

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Период	Возраст для зачисления	Наполняемость группы	Требования по физической и специальной подготовке на начало года
Этап начальной подготовки	до года	7	14-25	выполнение требований по общей и специальной физической подготовке
	свыше года	8-9		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	10-20	III юношеский разряд
	2	10-11		III - II юношеский разряд
	3	11-12		II - I юношеский разряд
	4	12-13		I юношеский разряд
	5	13-14		III спортивный разряд

Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	14	6-12	II спортивный разряд
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	16	4-8	I спортивный разряд

Спортивные разряды присваиваются обучающимся спортивной школы, сроком на два года, за выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по результатам официальных соревнований.

В соответствии с Требованиями и условиями их выполнения по виду спорта футбол; I, II, III спортивные разряды присваиваются – с 13 лет, юношеские спортивные разряды – с 10 лет. При присвоении спортивного разряда выдается зачетная классификационная книжка.

1.3. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки

Критерий – признак, по которому производится оценка качества деятельности. Критерием для характеристики уровня развития двигательных качеств, двигательных навыков и технического совершенства спортсменов, является основанное на педагогическом подходе тестирование двигательной подготовленности и физического состояния спортсменов, которое включает измерение и оценку результатов деятельности.

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются физические качества, необходимые для успешного освоения и качественного выполнения упражнений.

В футболе необходимы определенные физические качества: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Выносливость - способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Уровень развития выносливости оказывает наибольшее влияние на физическое состояние человека.

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок; она связана с фактором наследственности, на нее влияют возраст, регулярные занятия физическими упражнениями.

Ловкость - способность быстро, точно, экономно решать двигательные задачи. Основным средством воспитания ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Быстрота - комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Средствами развития быстроты являются соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

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 2).

**Влияние физических качеств и телосложения на результативности
по виду спорта футбол**

Таблица 2

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 – слабое влияние.

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования на соответствующем этапе спортивной подготовки, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно, но не более одного раза на этапе.

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

Таблица 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Без 30 м с высокого старта	с	не более 6,9	не более 7,1
2	Без 60 м с высокого старта	с	не более 12,1	не более 12,4
3	Бег челночный 3х10 с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не более 110	не более 105
5	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой ногой	см	не менее 330	не менее 270
6	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 10	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)**

Таблица 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Без 15 м с высокого старта	с	не более 2,8	не более 3,0
2	Без 15 м с хода	с	не более 2,4	не более 2,6
3	Без 30 м с высокого старта	с	не более 4,9	не более 5,1
4	Без 30 м с хода	с	не более 4,6	не более 4,8
5	Прыжок в длину с места отталкиванием	см	не более 190	не более 170

	двумя ногами, с приземлением на обе ноги			
6	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой ногой	см	не менее 620	не менее 580
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 20	не менее 16
8	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 12	не менее 10
9	Бросок набивного мяча 1 кг	м	не менее 6	не менее 4
10	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами пола. Фиксация положения 2 с.	количество раз	не менее 1	
11	Техническое мастерство: - жонглирование мяча; - бег 30 м с ведением мяча; - вбрасывание мяча на дальность	кол-во раз	19	15
		с	5,5	5,8
		м	13	12

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

Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Без 15 м с высокого старта	с	не более 2,4	не более 2,7
2	Без 15 м с хода	с	не более 2,0	не более 2,3
3	Без 30 м с высокого старта	с	не более 4,2	не более 4,5
4	Без 30 м с хода	с	не более 4,0	не более 4,2
5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не более 230	не более 215
6	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой ногой	см	не менее 710	не менее 680
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 35	не менее 27
8	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 20	не менее 14
9	Бросок набивного мяча 1 кг	м	не менее 12	не менее 9
10	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами пола. Фиксация положения 2 с.	количество раз	не менее 1	
11	Техническое мастерство: - жонглирование мяча; - бег 30 м с ведением мяча; - вбрасывание мяча на дальность	кол-во раз	25	22
		с	5,3	5,2
		м	17	14

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

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Без 15 м с высокого старта	с	не более 2,3	не более 2,5
2	Без 15 м с хода	с	не более 1,9	не более 2,1
3	Без 30 м с высокого старта	с	не более 4,2	не более 4,5
4	Без 30 м с хода	с	не более 3,9	не более 4,2
5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не более 250	не более 215
6	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой ногой	см	не менее 750	не менее 680
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	не менее 27
8	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 29	не менее 18
9	Бросок набивного мяча 1 кг	м	не менее 12	не менее 9
10	Техническое мастерство: - жонглирование мяча; - бег 30 м с ведением мяча; - вбрасывание мяча на дальность	кол-во раз	не менее 30	не менее 29
		с	не более 5,2	не более 5,0
		м	не менее 19	не менее 15

1.4. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 7

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки			Число участников тренировочного мероприятия
		ЭНП	ТЭ	ЭССМ	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяются организацией, осуществляющую спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
1. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия	-	14	18	не менее 70 % от

	по общей и/или специальной физической подготовке				состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные 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 период	до 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60 % от состава группы лиц, 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 приема

1.5. Требования к научно-методическому обеспечению

В настоящее время специалисту в области футбола приходится часто решать многочисленные научно-организационные задачи, возникающие в процессе тренировочной соревновательной деятельности. Тренер должен обладать научным мышлением, уметь анализировать разнообразную информацию о средствах и методах спортивной тренировки. Тренеру необходимо проанализировать эволюцию методики тренировки, взяв на вооружение все самое лучшее из методики тренировки прошлого и настоящего.

Методика тренировки рассматривается в многочисленных исследованиях российских и зарубежных ученых и специалистов в области футбола. Объем научных исследований в футболе постоянно увеличивается. В нашей стране защищено около 150 диссертационных работ, в которых рассматриваются актуальные проблемы тренировки футболистов различного возраста и квалификации: совершенствование двигательных качеств, планирование нагрузок, обучение технико-тактическим действиям и т.д. Результаты исследований по этим и другим проблемам в области футбола изложены в книгах, научных журналах, статьях, они широко обсуждаются на различных научных конференциях.

При подготовке футболистов тренер должен изучать и анализировать:

- газетно-журнальные публикации по вопросам футбола;
- учебники, учебно-методические пособия, сборники научных статей и работ, монографии, авторефераты, диссертации;
- опыт работы ведущих тренеров.

Практика футбола постоянно ставит новые вопросы, которые необходимо эффективно решать. Поэтому для тренеров представляется наиболее важным получение

и использование новых знаний о футболе. Несмотря на значительное количество проведенных исследований и полученных данных, в футболе есть много неисследованных проблем.

В настоящее время актуальны исследования по следующим проблемам:

- 1) количественная оценка тактики;
- 2) определение двигательной обучаемости юных футболистов;
- 3) оценка физической работоспособности с помощью специфических тестов;
- 4) изменение физической работоспособности с возрастом и повышением мастерства и т. д.

Решение этих и других проблем позволит во многом оптимизировать процесс тренировочной и соревновательной деятельности.

1.6. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила)

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних

1.7. 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»

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 7 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - 3 года.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 14 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ССМ – 6 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничена.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 16 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ВСМ – 4 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничена

До 10 лет дети получают первые футбольные навыки, закладывается фундамент игры. С 10 до 14 лет необходимо уделять внимание разностороннему физическому развитию ребенка – игра на разных позициях, ознакомление с технико-тактическими особенностями разных игровых линий: обороны, полузащиты и нападения. На тренировочном этапе (период углубленной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства навыки нарабатываются, специализация закреплена – начинается их оттачивание плюс совершенствование. Практическая подготовка в тренировочном процессе должна иметь перевес над теоретическими занятиями примерно 8:1. Особый уклон на тактические занятия делается уже в сознательном для футболистов возрасте (15-18 лет).

Таблица 7

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4-8

1.8. Требования к объему тренировочного процесса

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях,
- инструкторская и судейская практика,
- тестирование и контроль,
- медико-восстановительные мероприятия.

План тренировочных занятий составлен в астрономических часах. В таблице 8 указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Программа и план тренировочных занятий по футболу предусматривают увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Таблица 8

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х 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

1.9. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлены в таблице 9.

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.

Таблица 9

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		ССМ весь период	ЭВСМ весь период
		до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х 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	Все 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 медико-биологические	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3

	мероприятия (%)						
6	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6	4-6

1.10. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица 10

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет		
Контрольные	1	1	1	-	-	-
Основные	-	-	-	1	1	1
Игры	22	22	25	30	35	48

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Годичный план подготовки юных футболистов должен содержать:

- Реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.
- Рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

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 годовичного 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 годовичных планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом спортивных и физкультурных 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 – 3-6 тренировки; микроциклы – тренировки. 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 годовичном 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 учебно-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 звеньях, 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. В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактики.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения

возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа. Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов. При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью

тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

1.12. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе 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 (на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах (60 мин.) 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 астрономических часов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

1.13. Предельные тренировочные нагрузки

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

Характеристика нагрузок

Нагрузки в футболе классифицируются:

- по характеру – тренировочные и соревновательные; специфические и неспецифические; локальные (1\6), частичные (1\3) и глобальные;
- по величине – малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);
- по направленности – развивающие отдельные двигательные способности или их компоненты, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства;
- по координационной сложности – выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, или связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- по психической напряженности – предъявляющие различные требования к психическим возможностям спортсменов.

Величина нагрузки:

- большая нагрузка – значительные функциональные сдвиги в организме спортсмена, снижение работоспособности, свидетельствующее о наступлении явного утомления. Для получения большой нагрузки спортсмену необходимо выполнить предельный или околопредельный объем работы, адекватный уровню его подготовленности;
- значительная нагрузка – характеризуется большим суммарным объемом работы в условиях устойчивой работоспособности и не сопровождается ее снижением. Завершают работу в этом случае при появлении стойких признаков компенсированного утомления. Объем работы 70-80% от большой нагрузки;
- средняя нагрузка – соответствует началу второй фазы устойчивой работоспособности, сопровождающейся стабильностью движений. Объем работы 40-60% от большой нагрузки;
- малая нагрузка – значительно активизирует деятельность различных функциональных систем, сопровождается стабилизацией движений. Объем работы 20-30% от большой нагрузки.

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 в парах, в звеньях, в линиях, игры в уменьшенных составах (5×5, 6×6).

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 3×2, 4×3, 4×2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном уроке.

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 воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной 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 старших тренировочных группах и группах совершенствования 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.

Вариативность тренировочных нагрузок

Важным условием рационального программирования тренировочного процесса является разнообразие (вариативность) занятий. Это предусматривает чередование нагрузок, отдельных микроциклов, различной избирательной направленности, неодинаковых по объему и интенсивности.

Так, в частности, в практике после серии напряженных тренировок используются так называемые разгрузочные, а также восстановительные микроциклы. Они предусматривают повышение и снижение объема и интенсивности применяемых средств, изменение характера упражнений. В разгрузочные дни рекомендуется проводить занятия своим видом спорта, но их интенсивность не должна превышать 13-15 процентов от максимальной.

Можно рекомендовать в планировании нагрузок и принцип «маятника», предусматривающий чередование специфических и неспецифических упражнений. Например, в первый день предусматривают 80 процентов упражнений своего вида спорта и 20 — неспецифических. Во второй день — 80 процентов неспецифических средств и 20 — специфических. В третий день — 90 процентов специфических и 10 процентов неспецифических. В четвертый день — соответственно 90 и 10 процентов. В пятый — 100 процентов специфических и в шестой — 100 процентов неспецифических. Это примерная схема, все зависит от конкретных задач, готовности спортсмена, но именно чередование специфических и неспецифических средств отодвигает утомление. По каким признакам определить специфические и неспецифические средства?

К первым относятся те упражнения, которые: по характеру нервно-мышечных усилий соответствуют избранному виду спорта; по структуре самого движения напоминают избранный вид спорта; развивают группу мышц, несущую основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к неспецифическим средствам.

Доказано, что независимо от длительности подготовительного периода стабильные результаты спортсменов и команда могут показывать 2-2,5 месяца (это усредненные данные, а в принципе у каждого индивидуальные, но близкие к этим сроки). Дальше наступает утомление, и в программе тренировки следует предусматривать 6-7-дневный компенсаторный отдых. И так через каждые 2-2,5 месяца.

В период компенсаторного отдыха следует снизить интенсивность занятий до 12—15 процентов от максимальной, перенести их в лес, на берег моря, озера и т.д. Другими словами, покинуть то место, где обычно проходят соревнования. Однако следует иметь в виду, что полный пассивный отдых давать не рекомендуется (исключение - больные, которым требуется лечение).

Снижение тренировочной нагрузки и переключение на другой характер мышечной деятельности имеют определенный физиологический смысл. Он состоит в том, что упражнения малой интенсивности способствуют оптимизации восстановительных процессов, обеспечивают более эффективную ликвидацию местного и общего утомления: усиливается кровообращение в мышцах, тканевый обмен, лучше используются малые нагрузки иной энергетической направленности. Например, после большой аэробной нагрузки выполняются малые анаэробные нагрузки. Способствуют лучшему восстановлению и небольшие нагрузки, предусматривающие чередование работы мышц антагонистов. Повышению работоспособности и обеспечению полноценного восстановления помогает периодическое обновление программ занятий, системы средств и методов тренировки.

Известно, что при продолжительном использовании какого-либо одного вида нагрузки или тренировочного средства происходит замедление прироста специальной работоспособности. Развивается физиологический феномен привыкания. Чтобы обеспечить дальнейшее усиление функциональных возможностей, рекомендуют регулярную смену характера направленности тренировочных воздействий. В результате усиливается влияние на другие функции и системы организма, что обеспечивает более разностороннюю и эффективную реализацию его функциональных резервов.

1.14. Предельный объем соревновательной деятельности

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировки тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняет тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще более простым, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перезагрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер-преподаватель и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально допустимых результатов. Постепенное и последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки. Не форсировать объем интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

1.15. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для спортсменов в группах начальной подготовки и тренировочного этапа составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам в группе спортивного совершенствования для повышения уровня спортивной подготовки необходимо иметь индивидуальный план-график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в образовательном учреждении. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объем и интенсивности нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузку в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того, как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде, этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступить спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

2. Методическая часть

2.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Отбор футболистов – это относительно длительный процесс, в ходе которого определяется способность каждого ребенка добиться в будущем в этом виде спорта высоких результатов. Распознать эти способности быстро невозможно, и поэтому тренеру необходимо в течение всей спортивной подготовки вести наблюдения (визуальные и инструментальные) за детьми и по их результатам прогнозировать развитие способностей.

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, психологические, медико-биологические и социологические методы анализа, по результатам которых выявляют задатки и способности детей к футболу.

Необходимо использовать две группы критериев, позволяющих выявить эти задатки и способности. Первая группа – показатели объема, разносторонности и эффективности техники и тактики игры, быстрота обучения им в процессе тренировочных занятий, быстрота ориентации на поле и особенно координационные способности. Вторая группа – показатели физического состояния детей, которые, как известно, включают в себя показатели телосложения, здоровья и уровня развития физических качеств.

Начальный отбор проводят на этапе начальной подготовки. По его результатам определяют степень предрасположенности ребенка к футболу или к каким-то другим видам спорта, на последующем этапе – выбор наиболее талантливых из них, способных при правильно организованном тренировочном процессе достичь высоких результатов в футболе.

Для оценки степени предрасположенности детей к футболу и уровня их подготовленности нужно использовать экспертные оценки специальных качеств и способностей ребенка. Проводить такую экспертизу должен сам тренер и его коллеги-тренеры спортивной школы. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств. В старших возрастных группах проводят экспертную оценку по показателям таблицы. Оценивание осуществляют в соответствии с метрологическими правилами. Критерии экспертного оценивания футболистов представлены в таблице 11.

Примечание. Оценку по каждому пункту проводят по 10-балльной шкале. При использовании для отбора любых критериев необходимо ориентироваться на их значения и скорость изменения в процессе подготовки. Чем она выше, тем выше способность ребенка к футболу.

Для большинства детей трехлетний стаж обучения на этапе начальной подготовки – это достаточный срок для распознавания их футбольных способностей. Вместе с тем есть дети с замедленным развитием умений и навыков, а также физических качеств. Для них три года тренировок недостаточны, и поэтому отбор продолжается на этапе специализации.

Критерии экспертного оценивания юных футболистов

Таблица 11

Техника игровых действий	Техника атакующих действий	Техника оборонительных действий	Физические качества	Психические показатели	Условия и качество тренировочного процесса
- Удары - Владение мяча на разных скоростях - Обводка - Защита мяча при попытке отбора его соперником - Короткие передачи - Длинные передачи - Прием мяча - Игра головой - Отбор мяча - Вбрасывание аута	- Создание и использование оперативного пространства - Перемещение игрока с мячом - Перемещение игрока без мяча. - Движение после паса («отдал-открылся») - Игра в «стенку» - Стандартные положения (в атаке) - Завершающие передачи при фланговых атаках - Быстрота перехода от оборонительных действий в атаке	- Прессинг - Подстраховка партнера - «Накрывание соперников» - Выбор оборонительной позиции - Участие в групповом отборе мяча - Единоборства вверху - Единоборства внизу - Быстрота перехода от атакующих действий к обороне - Стандартные положения (в обороне)	- Быстрота реагирования - Стартовая скорость - Дистанционная скорость - Умение менять ритм движения - Умение менять темп движения - Координационные качества - Общая выносливость - Скоростная выносливость - Силовая выносливость - Взрывная сила - Прыгучесть - Динамическое равновесие - Гибкость	Инициативность - Воля к победе в игре, складывающейся удачно - Воля к победе в игре, складывающейся не удачно - Лидерство - Саморегуляция - Агрессия - Отношения с партнерами - Обучаемость - Отношение к тренировкам	- В спортивной школе - В сборной команде - В летнем спортивном лагере
Психосоциальные факторы: • Состояние здоровья; • Домашние условия • Условия подготовки в спортивной школе					

2.2 Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной подготовки, формы организации тренировочных занятий

В тренировочном процессе выделяют следующие виды спортивной подготовки:

- общая физическая;
- специальная физическая;
- техническая;
- тактическая, теоретическая, психологическая.

В системе спортивной тренировки любой вид спортивной подготовки является одним из важных, особенно в сложно-координационных видах спорта, где результат обусловлен, прежде всего, уровнем владения соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта как футбол.

Под подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Основными задачами подготовки футболистов являются:

1. прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
2. обеспечение разностороннего владения техникой и тактикой футбола и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча;
3. надежное и эффективное использование технико-тактических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперников).

При изучении любого приема выделяют следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование техники.

Первоначальное обучение. Главная цель этапа - освоение основ техники изучаемого приема.

Первые попытки выполнить разучиваемый прием характеризуются иррадиацией нервных процессов в коре головного мозга. По мере формирования двигательного навыка у детей создается целостное двигательное представление о техническом приеме в целом и о его основных элементах.

Первоначальное изучение приема начинается с ознакомления при помощи рассказа, показа и практического опробования разучиваемого действия.

В рассказе дается точное описание приема, сообщаются знания о его значении и месте в условиях игры, объясняются основы техники выполнения. Поскольку внимание у детей неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Необходимо оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сочетается с сопроводительным пояснением, которое усиливает и углубляет восприятие.

Для создания двигательных ощущений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике футбола преимущественно используют методы целостного упражнения, т.к. расчленение приема на части часто приводит к резкому искажению его биомеханической структуры. Обучение техническим приемам необходимо начинать через "ведущую" ногу и в удобную сторону.

Определяя меру повторений, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения вызывают у юных футболистов быстрое утомление нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно небольшое количество повторения упражнений в рамках одной серии или одного учебно-тренировочного занятия. Интервалы между сериями повторений должны быть достаточными для отдыха, для получения необходимых замечаний от тренера и для повторного показа упражнений. Новый материал изучают на 35 последующих уроках.

Углубленное разучивание. Этот этап характеризуется закреплением основ техники разучиваемого действия и уточнением деталей каждого изучаемого движения, входящего в состав действия. В процессе освоения движений совершенствуется первоначальное умение, как бы автоматизируется выполнение навыка. Технический прием выполняется правильно, четко, свободно. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Число стереотипных повторений уменьшается, зато значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняются условия выполнения разучиваемого двигательного действия. Число повторений упражнения в одном занятии увеличивается. Наиболее эффективны на данном этапе переключения на игровые упражнения. Затем снова осуществляется многократное повторение изучаемого действия в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что дает возможность обновлять изучаемый материал.

На данном этапе широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Закрепление и совершенствование техники. Основные задачи этого этапа - закрепить осваиваемую технику, довести специальные двигательные навыки до высшей степени автоматизма и приспособить эти навыки к условиям игры.

Эффективность решения задач технической подготовки игроков во многом зависит от правильного выбора **методов и средств** обучения.

Средства спортивной тренировки

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются:

- на подводящие способствующие освоению формы, техники движений;
- на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.).

Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения — как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

- 1) на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;
- 2) на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

- при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;

- при воспитании собственно силовых способностей — упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

- при воспитании быстроты движений и двигательной реакции — спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

- при воспитании координационных способностей — элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Методы спортивной тренировки

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Общепедагогические методы включают:

- *словесные методы*, применяемые в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.
- *наглядные методы*, используемые в спортивной практике, относятся: 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Практические методы:

- *методы строго регламентированного упражнения* относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, *направленных преимущественно на освоение спортивной техники*, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено - конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчленено - конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, *направленных преимущественно на совершенствование физических качеств*, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха. При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки - применяются в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод — характеризуется выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

Переменный метод — отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости,

темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха. В качестве примеров можно привести типичные серии, направленные на совершенствование специальной выносливости: 10 x 400; 10 x 1000 м — в беге. Отдых заранее планируется и строго регламентируется. Как правило интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин (иногда до 15-30 сек), таким образом тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в момент отдыха.

Повторный метод – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличие от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро истощает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физ. упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физ. качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты: 1) регламентация работы и отдыха на каждой станции; 2) индивидуализация нагрузки; 3) использование хорошо изученных упражнений; 4) последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложнённых или облегчённых условиях по сравнению с официальными.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. Связь с физической подготовкой (общей и специальной) выражается в применении подвижных и спортивных игр, в развитии специальных качеств, в содействии (в общих чертах) овладению принятыми в футболе групповыми и командными действиями (например, с набивными мячами - расположение занимающихся, направление передач мяча и перемещений игроков).

С технической подготовкой связь тактической проявляется в выборе действий в ответ на сигнал (ситуацию), во взаимодействии занимающихся при выполнении, как подводящих упражнений, так и упражнений по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий.

2.3. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане в таблице № 12.

таблица 12

№ п/п	Разделы подготовки	этапы подготовки					
		ЭНП		ТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	весь период	весь период
1	Количество часов в неделю	6	9	12	16	21	24
2	Общая физическая подготовка	156	234	224	295	109	128
3	Специальная физическая подготовка	-	-	54	75	468	378
4	Техническая подготовка	144	206	216	174	110	131
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	55	115	215	353
6	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	23	75	70	150
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	30	38	28
8	Медицинские и медико-биологические мероприятия	6	9	10	23	27	29
9	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	19	24	45	55	51
10	Общее количество часов	312	468	624	832	1092	1248

2.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Общие требования безопасности

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
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.
4. Тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке.
5. При проведении занятий по футболу, в спортивном зале (на стадионе) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
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. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время тренировочных занятий

1. Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.
2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения

и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

2.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

2.6.1. Теоретическая подготовка

Содержание данного материала определяется необходимостью приобретения занимающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебного процесса и требований для безопасного его осуществления. Изучение теоретического материала планируется как в форме бесед продолжительностью 15 - 30 мин., так и в форме отдельного занятия, продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. Учебный материал распределяется на весь период подготовки. Для соответствующего года подготовки излагается только новый материал по данным разделам подготовки. Программой предусмотрено самостоятельное изучение теоретического материала занимающимися, а также в форме практических заданий (рефераты, доклады и т.д.).

Для групп на этапе начальной подготовки

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СССР. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармонического развития. Физкультурный комплекс ГТО – основа разносторонней подготовки юного футболиста.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЗНИКНОВЕНИИ И РАЗВИТИИ МИРОВОГО ФУТБОЛА. Историческое возникновение футбола. Футбол в XVII-XVIII, XIX-XX веке.

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В СССР. Возникновение футбола в РФ. Развитие массового юношеского футбола в РФ. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Лучшие российские игроки.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ. Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов футбола.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Пас мяча – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

ПРАВИЛА ИГРЫ. Изучение элементарных правил игры. Права и обязанности игроков.

УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ ИГР. Установка перед играми и разбор игр с использованием схем, макетов.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Оборудование площадки. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Для групп на тренировочном этапе

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ. Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока. Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА Факторы, влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряженность соревновательной деятельности.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ. Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболиста, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ. Разминка. Подготовка и реакция организма к физическим нагрузкам в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Виды травматизма. Контроль и способы предотвращения. Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой до врачебной помощи.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов в футболе.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Пас мяча – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

ПРАВИЛА ИГРЫ. Роль соревнований в спортивной подготовке футболистов. Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

ПРОСМОТР ВИДЕОЗАПИСЕЙ, КИНОКОЛЬЦОВОК, ИГР КОМАНД МАСТЕРОВ И СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, УЧЕБНЫХ ФИЛЬМОВ. Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Оборудование площадки. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю. Инвентарь защитного действия (щитки, наколенники, голеностопники, налокотники для вратарей и т.д.). Инвентарь для обеспечения эффективного учебно-тренировочного и соревновательного процесса (спортивная форма, мячи, бутсы, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки). Усовершенствование спортивного инвентаря (уменьшения веса бутс, увеличение скорости полета мяча и т.д.).

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФУТБОЛЕ. Система тестирования и ее показатели. Соответствие стандартизированной методике измерений результатов в тестах. Надежность и информативность тестов. Вид контроля. Система оценок.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Для групп на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ. Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока. Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА. Факторы, влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряженность соревновательной деятельности. Необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к различным раздражителям.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ. Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры, Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Передача шайбы – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

ПРАВИЛА ИГРЫ. Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология. Права и обязанности игроков.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического исследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФУТБОЛЕ. Годовой план. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период. Этапное планирование. Текущее планирование. Оперативное планирование.

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЕВСК ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕОРИИ ФУТБОЛА. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам футбола рекомендуется использовать теоретические тесты, викторины, включающие вопросы истории футбола, гигиены, футбольного инвентаря,

технике выполнения различных способов игры в футбол (обводка, финты, прием, передачи и т.д.)

2.6.2. Физическая подготовка

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах на этапе начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий футболом.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

Физическую подготовку в футболе целесообразно подразделять на общую и специальную.

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

Основными средствами общей физической подготовки служат разнообразные упражнения из различных видов спорта, оказывающее общее воздействие на организм спортсменов. При проведении занятий с юными футболистами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования: подбор упражнений осуществляется с учетом охвата всех мышечных групп; постоянно чередовать нагрузку на отдельные мышечные группы; объем нагрузки на отдельные мышечные группы; объем нагрузки в каждом занятии и в серии повышается постепенно с учетом подготовленности занимающихся; умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой, а в занятиях с юными футболистами 16-17 лет – с максимальной; а в занятиях с юными футболистами 10-15 лет не следует в течение длительного времени давать чрезвычайно большие нагрузки, так как это ведет к снижению работоспособности.

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой подготовленности спортсменов и предполагает развитие таких физических качеств, специфических для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Занятия с юными футболистами по специальной физической подготовке начинаются не ранее 11-12 лет. Для этого используют специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнения в технике и тактике игры, подвижные игры и игра в футбол.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Построения, перестроения на месте, расчет. Повороты на месте и в движении. Размыкания, смыкания строя. Ходьба и бег в строю и др. Команды предварительные и исполнительные. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднятие ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы.

Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднятия и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног: поднятие на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине

плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития двигательной реакции.

Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита.

Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед.

Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.

Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости.

Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости.

Упражнения для развития быстроты рывково - тормозных действий и переключений.

Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3х10, 5х10, 3х18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).

Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.

Игровые упражнения 1х0,1х1,2х0,2х1,3х0,3х1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.

Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.

Показателями ловкости юных футболистов является координационная сложность двигательных действий, которые они способны овладеть, время, требуемое для этого, и степень точности, достигнутой в данном движении после некоторого упражнения. Для развития ловкости юных футболистов следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях,

подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

Упражнения для развития гибкости.

Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две группы: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах.

Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок *занимающихся*.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 2530 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для вратарей. Из основной стойки вратаря – рывки на 5-15 м вперед и в стороны. То же, но с последующей ловлей или отбивание высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием катящихся или летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнерами в быстром темпе. При работе над развитием быстроты следует использовать лишь хорошо усвоенные юными футболистами приемы.

Упражнения для развития силы.

Приседания с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком (3-5 кг), штангой (массой от 40 до 70 % к весу занимающихся) для школьников 15-17 лет с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной и обеих ногах. В положении лежа на спине – сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера или амортизатора. Бег по песку, опилкам, в гору. В прыжке

осуществлять броски футбольного или набивного мяча, зажатого ступнями, а также броски за счет энергетического маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя в 1м от стенки, наносить быстро удары по мячу, отскакивающему от нее (по 15-20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного или набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с применением толчков плечом в плечо.

Упражнение для вратарей. Из упора стоя у стены – одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа – передвижение на руках вправо (влево), по кругу (носки ног на месте); хлопки ладонями. Многократная ловля и броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Поочередная ловля и броски футбольных мячей, направляемых двумя – тремя партнерами с нескольких сторон.

В футболе требуется обычно динамическая, или взрывная, сила, которая проявляется в короткий отрезок времени в быстрых движениях. Например, во время удара по мячу, броска за мячом, ускорения, остановки, изменения направления движения, в том числе с отягощениями, которые, однако, не приводят к существенным нарушениям структуры движений, характерных для игры в футбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, тройной с места и разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Удары мяча на дальность.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный бег. Переменный бег. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха – 1-1,5 мин, число повторений – 35). Подвижные игры. Бег по песку, по воде. Игры на поле для игры с мячом. Передвижения на лыжах. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25-30 м на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры на воде.

Упражнения на развитие специальной выносливости

Двусторонние игры; двусторонние игры с уменьшенным составом команд, с увеличением продолжительности игры. Игровые упражнения с мячом (3х3, 3х2 и т.п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведения мяча, обводка стоек, передача мяча и удары по воротам, выполняемые в течение 1,5 – 8 мин. Упражнения для вратарей. Непрерывная ловля и отбивание мяча в течение 5-12 мин при выполнении ударов в быстром темпе тремя – пятью игроками с различных расстояний.

Упражнения для расслабления различных мышечных групп.

- встряхивание рук, мышцы расслаблены;
- поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;
- бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;
- наклониться вперед, руки вперед.
- расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться;
- потряхивание кистей рук над головой;
- выпад ногой в стороны – руки «уронить»;
- прогнуться назад, затем вперед руки расслабить;
- маховые движения ног в стороны;
- потряхивание ног попеременно;
- маховые движения ног вперед-назад;
- лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их над головой;

- прыжки ноги врозь – вместе с хлопками в ладоши над головой;
- передвижение приставными шагами правым и левым боком;
- висы.

Специально-подготовительные упражнения

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. *Гимнастические палки.* Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной). Перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусках, перекладине, кольцах, коне и др., ставящие своей задачей развитие силовых качеств и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапом подготовки.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, русская лапта и др.

Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий и др.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра.

Специальные игровые комплексы

Игры для проявления быстроты. Салки. Пятнашки маршем. День и ночь. Круговая охота. Пустое место. Линейная эстафета. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др.

Игры для проявления скоростно-силовых качеств. Веребочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафеты с прыжками в длину и в высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и др.

Игры для проявления выносливости. Сумей догнать. Удочка прыжковая. Салки лягушек. Водящий в круге. Футбольные салки. Точные передачи. В чужую зону. Футбольная полоса препятствий. Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.

Игры для проявления силовых качеств. Кто сильнее? Борьба в квадратах. Гонка тачек. Зайцы и моржи. Скачки. Силачи. Попрыгунчики. Мяч ловцу. Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.

Игры для проявления ловкости. Перебежки с ударом в цель. Двойной дриблинг. Эстафета с кувырками. Ловкие вратари. Вертуны. Воробы и кошки. Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Состязания пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

Игры для развития технико-тактических навыков. Сбей булавы. Руками в ворота. Поединок. Передача мячей по кругу. Присядь после удара. Теннисбол. Отбери мяч. Игра под сеткой. Во встречных колоннах. В одно касание.

2.6.3. Техничко-тактическая подготовка

Для групп на этапе начальной подготовки

Технический прием в футболе, как и в других спортивных играх, есть двигательное действие, степень владения которым характеризуется двигательным умением и двигательным навыком. В связи с этим процесс обучения техническим приемам и совершенствования в них тесно взаимосвязан с закономерностями формирования в них умений и навыков.

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации обучение техническим приемам игры придается особое значение. На этом этапе в связи с высокими темпами развития двигательного и зрительного анализаторов хорошая восприимчивость и усвояемость новых движений. Поэтому задача освоения технических приемов вполне доступна. На этапе предварительной подготовки уделяется большое значение отбору и общефизической подготовке.

Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема.

В процессе обучения используются методы: словесные, демонстрации, упражнения, игровой.

Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов. Целостный метод будет ведущим при разучивании большинства приемов. При разучивании же таких сложных приемов, как удар ногой по мячу в падении через себя, удар головой по мячу в броске, ловля и отбивание мяча в падении и ряда других, не обойтись без применения расчлененного метода. К этому методу необходимо прибегать, когда занимающийся, изучая прием в целостном виде допускает грубые ошибки.

Усложнения выполнения технических приемов осуществляется в следующей последовательности: на месте, в движении при пассивном, а затем и в активном сопротивлении соперника, в подвижных играх, игровых упражнениях, учебных играх.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях, максимально приближенных к игре, в учебных и календарных играх, в которых каждый участник получает конкретные задания.

Техника игры без мяча

Техника игры без мяча включает передвижения игроков (бег, ходьба), остановки, повороты, прыжки. Этим элементам рекомендуется обучать юных футболистов с первых занятий. Последовательность освоения приемов такова: ходьба и бег, остановки и повороты, прыжки.

Ходьба футболиста несколько отлична от обычной ходьбы. Футболист передвигается по полю на слегка согнутых в коленях ногах. Это создает удобное исходное положение для изменения ритма и скорости передвижения. Ходьба применяется в чередованиях с бегом

В процессе занятий с юными футболистами рекомендуется использовать бег в различных сочетаниях:

- ходьба с переходом на бег по прямой;
- семенящий бег с переходом на обычный;
- бег с переходом на ходьбу и вновь на бег;
- стартовые рывки на 10-15 м;
- ходьба с переходом на бег «змейкой» между предметами;
- бег с переходом на ускорение по звуковому сигналу;
- бег лицом вперед с переходом на бег спиной вперед;
- эстафета с бегом приставными и скрестными ногами;

- бег различными способами с изменением направления и способа передвижения по звуковому сигналу.

В ходе игры футболисты, стремясь изменить направление передвижения, используют различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной или двух ног.

Обучение остановкам рекомендуется начать со способа шагом, а затем прыжком. Повороты целесообразно изучать сначала на месте, затем в движении (все время увеличивая темп).

Примерные упражнения, направленные на формирование у занимающихся правильных навыков выполнения данных приемов:

- после медленного бега остановка шагом, то же, после бега в среднем темпе;
- после ускорения остановка шагом;
- после бега приставными или скрестными шагами остановка шагом;
- после ускорения остановка прыжком;
- бег в среднем темпе, поворот на 90° и остановка шагом;
- после ускорения выполнить поворот на 90° и вновь ускорение;
- бег приставными и скрестными шагами, поворот на 180° с последующим ускорением;
- ходьба, поворот на 180°, бег приставными шагами;
- ходьба, поворот на 360°, ускорение;
- бег, поворот на 360° и ускорение;
- прыжки на двух ногах на месте (выполнять, не сгибая ног в коленях и отталкиваясь одной стопой);
- многократные прыжки на двух ногах через футбольные или набивные мячи;
- прыжки на двух ногах на месте с поворотом в разные стороны на 90, 180, и 360°;
- прыжки с разбега толчком одной или двух ног с доставанием головой подвешенного мяча.

Техника владения мячом

Составными частями техники владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение его, вбрасывание и техника игры вратаря. Далее изучают способы ведения мяча, финты, удары по мячу головой, вбрасывание и отбор мяча.

Удары по мячу ногами. Удары по мячу ногами составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяют на удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком и пяткой. Освоение приема следует начинать с выполнения его сильнейшей ногой. Последовательность разучивания такова: удары по неподвижному мячу с места (рекомендуется научить правильному подходу к мячу и правильной постановке опорной и бьющей ноги в момент удара); удары по неподвижному мячу с шага; удары по неподвижному мячу с разбега; удары по катящемуся мячу с разбега; удары по летящему мячу с места и разбега.

Удар внутренней стороной стопы. Один из наиболее часто применяемых в игре приемов. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому маху этот удар отличается особой точностью. Он используется для передачи мяча на короткие и средние расстояния, а также при ударах по поворотам с близкого расстояния. Удар производится как с места, так и с разбега. Разбег обычно не превышает 3-4 шагов. Опорная нога, согнутая в колене, ставится несколько сбоку и в стороне от мяча. Ее носок должен точно «указывать» направление предстоящего удара. Бьющая нога отводится назад, а ее стопа разворачивается наружу (перпендикулярно направлению удара). Выпрямление бьющей ноги должно быть энергичным. В момент касания стопой мяча носок напряжен, голеностопный сустав закреплен, верхняя часть туловища наклонена вперед. Наносить удар следует в середину мяча или ниже в зависимости от того, низкую или высокую передачу намеревается сделать игрок. После завершения

удара бьющая нога не останавливается, а слегка продолжает движение вслед за мячом (проводка). Проводка распространяется на все виды ударов. Этим обеспечивается более продолжительный и точный полет мяча.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Занимающиеся встают в одну шеренгу и выполняют размахивания ногой вперед-назад с разворотом стопы наружу на 90°.
2. То же, но со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед движением маховой ноги вперед.
3. Занимающиеся встают в одну шеренгу с интервалом 1-1,5 м. Ось их опорной ноги находится на одной линии. Впереди в 20-25 см параллельно первой линии обозначается вторая. По сигналу занимающиеся разворачивают стопу бьющей ноги наружу на 90° и фиксируют ее в таком положении на второй линии, стремясь, чтобы плоскость стопы была параллельна этой линии.
4. Занимающиеся выполняют удары с места по набивному мячу.
5. В стенку. Встав в 2-3 м стенки, занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу низом с места. Отраженный от стенки мяч останавливается одноименным способом.
6. Передача партнеру. Два игрока встают в 3-4 м друг от друга и поочередно низом делают передачи, предварительно останавливая мяч.
7. С одного шага. Игроки встают в 4-5 м от стенки. Напротив каждого игрока на расстоянии 60-70 см устанавливается мяч. По сигналу занимающиеся делают шаг, резко останавливаются у мяча и ударом внутренней стороной стопы направляют его в стенку. Отраженный от стенки мяч останавливается, и упражнение повторяется вновь.
8. С разбега. Занимающиеся после 2-3 шагов медленного бега направляют неподвижно лежащий мяч в стенку низом. Вариант: отраженный мяч останавливается, затем слегка откатывается вперед и с разбега внутренней стороной стопы направляется в стенку.
9. С подачи партнера. Игрок встает с боку от партнера и внутренней стороной стопы низом направляет ему мяч. Тот с разбега по катящемуся мячу направляет мяч в стенку.
10. Точная передача. Партнеры занимают позицию в 7-9 м и поочередно посылают мячи друг другу с небольшого разбега. Сначала упражнение выполняется после остановки, а затем в одно касание. Вариант: занимающиеся встают в колонну по одному. Первый номер, заняв позицию в 4-5 м впереди, мягко низом направляет мяч второму номеру. Тот с ходу посылает мяч обратно, а сам поворачивается кругом и бежит в конец колонны. Первый номер тем временем направляет мяч третьему номеру и т.д. После 15-20 ударов первый номер меняется ролями с вторым номером и т.д.
11. Самый меткий. Занимающиеся стремятся попасть в стойку с 6-8 м ударом внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Каждый носит по 10 ударов правой и левой ногой. Побеждает участник, сделавший больше попаданий. Вариант: удары наносятся по мячу, катящемуся сбоку.
12. Мяч в кругу. Обозначается круг диаметром 18 м. Один из занимающихся встает внутрь круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. Те же с ходу возвращают ему мяч. После 15-20 передач его меняет следующий игрок.
13. В движении. Занимающиеся выполняют передачи мяча по кругу в одно касание, передвигаясь по кругу. Мяч передается на ход вперед бегущему партнеру. При выполнении удара внешнее плечо участника выдвигается вперед, носок опорной ноги направляется в сторону ожидающего мяч игрока.
14. С двумя мячами. Два игрока встают на расстоянии 5-7 м друг против друга. Тот и другой имеет по мячу. По сигналу они одновременно направляют мячи друг другу, а затем ударом по катящемуся навстречу мячу вновь возвращают их обратно. При передачах занимающиеся следят, чтобы мячи не сталкивались.

15. По воротам. Занимающиеся сильным ударом с 8-11 м стремятся забить мяч в ворота, охраняемые вратарем.

Удар серединой подъема применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояние, при обстреле ворот с игры, при выполнении штрафных ударов. Этот удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится на одной линии с мячом, в 12-15 м сбоку от него. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра она выносится вперед. Голень, отстающая от бедра, получает дополнительное ускорение и быстро движется к мячу. В это время носок сильно оттягивается, голеностоп закрепляется. Удар наносится точно в середину мяча. Опорная нога поднимается на носок, а туловище наклоняется вперед. Одноименная с бьющей ногой рука, разгибаясь в локте, энергично отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед-вверх.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Занимающиеся выполняют удары с места по подвешенному мячу.
2. Занимающиеся многократно выполняют ударное движение без мяча.
3. В стенку. Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 7-8 м. Мяч посылается низом.
4. С шага. Занимающиеся встают в 10 м от стенки. В 1,5 м от каждого кладется мяч. По сигналу игроки выполняют удар по неподвижному мячу с шага, совершаемого в виде прыжка.
5. С разбега. Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега. Удары выполняются с расстояния 8-10 м в стенку.
6. По катящемуся мячу. Занимающиеся встают в 12-14 м от стенки, накатывая перед собой мяч рукой, и с нескольких шагов разбега выполняют удар в стенку.
7. Навстречу. Два занимающихся встают в 10-12 м друг от друга. Один из них накатывает мяч навстречу партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его партнеру. Тот ловит мяч и вновь накатывает его партнеру. Через 20-25 ударов занимающиеся меняются ролями.
8. Попади в мишень. Занимающиеся с расстояния 10-12 м стремятся попасть в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стенке. Каждый выполняет по 10 ударов правой и левой ногой с разбега по неподвижному мячу. Побеждает участник, сумевший сделать больше точных попаданий. Вариант: удары наносятся по мячу, накатываемому партнером сбоку.
9. Удар по воротам. Вратарь накатывает мяч игроку, который с разбега наносит сильный удар по воротам с 10-12 м.
10. По дуге. Два игрока встают на расстоянии 20-23 м друг против друга. Между ними встает третий. Занимающиеся поочередно направляют мяч друг другу так, чтобы он летел по дуге и его не смог перехватить третий игрок.

Удар внутренней частью подъема. Пригоден для передач мяча на сравнительно большие расстояния, а также для коротких и средних передач, ударов по воротам. Часто им пользуются при выполнении свободных, штрафных и угловых ударов. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом этот прием довольно точен. Разбег для удара по неподвижному мячу делается как бы по дуге с равномерным ускорением. Шаг перед подходом к мячу немного удлиняется. Опорная нога сгибается в колене и ставится несколько позади и сбоку от мяча. Туловище отклоняется в сторону от мяча, его вес приходится на опорную ногу. Одновременно с последним шагом разбега бьющая нога, согнутая в колене, отводится при замахе несколько наружу. Затем она энергично распрямляется и в момент касания мяча напрягается в голеностопном суставе. В зависимости от того, на какой высоте предполагается послать мяч, удар наносится ниже середины мяча, в середину или чуть выше ее.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Занимающие имитируют ударное движение по мячу.
2. Занимающиеся выполняют удары по набивному мячу с целью прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом.
3. Занимающиеся выполняют удары по набивному мячу (расстояние от поверхности площадки до мяча 3-5 см).
4. Удар низом. Встав в 6-7 м от стенки, занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с места, стараясь посылать его низом.
5. Удар верхом. Встав на расстоянии 13-15 м друг от друга, два игрока ударом по неподвижному мячу с места поочередно посылают мяч верхом, предварительно его останавливая.
6. По катящемуся мячу. Два игрока располагаются в 10 м друг против друга. Один из них накатывает мяч партнеру, который сходу ударом по катящемуся мячу возвращает его партнеру. Периодически партнеры меняются ролями. Вариант: мяч накатывается сбоку, а удар производится в стенку.
7. С шага. Занимающиеся, встав в 1,5 м от мяча, по сигналу совершают прыжком удлиненный шаг и направляют мяч низом в стенку.
8. С разбега. Занимающиеся накатывают себе мяч и с разбега посылают его верхом в стенку.
9. В цель. Занимающиеся наносят с расстояния 8-10 м удары по катящемуся мячу в квадрат 1х1 м, обозначенный на стенке. Мяч может накатываться как спереди, так и сбоку от бьющего игрока.
10. Меняя расстояние. Двое занимающихся передают друг другу мяч в одно касание, меняя расстояние между собой. Мяч посылается только низом.
11. Через стойку. Два игрока встают в 20-25 м друг от друга. Между ними устанавливается стойка. Задача занимающихся – ударом по неподвижному мячу направить мяч партнеру через стойку.
12. Угловой удар. В штрафной площади обозначаются несколько кругов диаметром 1,52 м. Каждый игрок производит по 10-12 ударов с углового сектора или чуть ближе к воротам. За каждое попадание в круг игроку начисляется 1 очко. Мячи посылаются только верхом.
13. Сильный удар. Вратарь накатывает мяч, а игрок с расстояния 10-12 м с разбега сильно посылает мяч в ворота.
14. Кто дальше. Соревнующиеся с линии вратарской площади поочередно выполняют по 5 ударов правой и левой ногой, стараясь послать мяч как можно дальше. В заключении определяется лучшие участники, сумевшие нанести самые сильные удары той или иной ногой.

Удар внешней частью подъема применяется при передачах мяча на средние или длинные расстояния, при обстреле ворот, выполнении угловых и штрафных ударов. Он осуществляется с прямого разбега или же несколько сбоку по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится сбоку мяча так, чтобы не помешать движению бьющей ноги. Бьющая нога максимально отводится назад, вес тела переносится на опорную ногу, а стопа с оттянутым носком разворачивается внутрь. При этом одновременно происходит как бы закручивание верхней части туловища. Высота полета мяча зависит во многом от положения опорной ноги: чем дальше находится нога от мяча, тем выше будет полет его.

Подводящие упражнения для разучивания этого приема аналогичны тем, которые предназначены для изучения удара серединой подъема.

Удар носком применяется, как правило, на размокших полях и в тех случаях, когда футболисты в борьбе с соперником едва успевают дотянуться до мяча. В отдельных случаях эффективно можно использовать этот удар и при обстреле ворот с

игры, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно. Удар носком осуществляется с места или с разбега. Разбежавшись по прямой линии к предлагаемому направлению полета мяча, игрок ставит опорную ногу сбоку и несколько сзади мяча. Бьющая нога, согнутая в колене, проходит мимо опорной ноги и резко выпрямляется. При этом ее носок приподнимается вверх, а опущенная пятка почти касается поверхности поля. Удар наносится в середину мяча, а туловище немного отклоняется назад. При разучивании удара носком применяются те же упражнения, что и при обучении удару серединой подъема.

Удар пяткой применяется, когда возникает необходимость выполнить неожиданную передачу назад и несколько в сторону. При выполнении удара опорная нога ставится сбоку и несколько впереди мяча. Бьющая нога, сделав замах, переносится через мяч. Затем энергичным движением бедра и голени назад производится удар пяткой в середину мяча. Пяткой можно послать мяч также скрестно, т.е. резким движением назад, когда бьющая нога проходит скрестно по отношению к опорной, а также и через себя.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Друг другу. Занимающиеся встают спиной к партнеру и наносят удары пяткой. Партнер останавливает мяч, затем поворачивается на 180° и таким же образом наносит удар. Предварительно все игроки делятся на пары.
2. С шага. Занимающиеся встают в 2-3 м. от стенки спиной к ней. Впереди каждого на расстоянии 1,5 м устанавливается по мячу. По сигналу они делают шаг опорной ногой, а затем осуществляют удар пяткой по мячу.
3. С разбега. Через каждые 3-4 м по прямой линии устанавливается 5-6 мячей. Занимающийся разбегается и поочередно выполняет удары пяткой.
4. По катящемуся мячу. Два игрока встают один за другим. Первый легко посылает вперед низом. Второй делает рывок и, догнав мяч, пяткой возвращает его партнеру и т.д. После 6-8 рывков партнеры меняются ролями.
5. Пяткой в цель. Из двух стоек сооружаются ворота шириной 1м. Два партнера занимают позиции по ту и другую сторону от ворот. Их задача – с расстояния 6-7 м ударом по мячу пяткой попасть в ворота. Удары сначала наносятся по неподвижному, а затем катящемуся мячу с места и с разбега.
6. Обгони и передай. Упражняются два игрока. Первый ведет мяч, второй следует за ним на расстоянии 5-6 м. Первый делает передачу пяткой назад. Второй подхватывает мяч, обгоняет впереди бегущего и в свою очередь выполняет ему аналогичную передачу и т.д.

Удар внешней стороной стопы во многом напоминает удар внешней частью подъема. Отличие состоит в том, что в момент удара бьющая нога сильнее разворачивается внутрь, носок не оттягивается вниз, а стопа соприкасается с мячом значительно ближе к пятке. Этот удар не отличается силой. Он используется для выполнения скрытых передач, финтов. Учитывая относительную простоту удара, на занятиях со школьниками рекомендуется ограничиваться лишь показом техники его исполнения.

Резаные удары выполняются внутренней и внешней частью подъема. Главное их отличие от прямых ударов в том, что сила удара проходит не через центр мяча, а несколько в стороне от него. Поэтому мяч летит по криволинейной траектории, вращаясь вокруг своей оси. Причем направление вращения может совпадать с направлением полета мяча или быть обратным.

При выполнении резаного удара внутренней частью подъема нога касается той стороны мяча, которая находится дальше от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога соприкасается с той частью мяча, которая ближе к опорной ноге. При этом сначала мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. После этого бьющая нога продолжает движение в сторону опорной ноги.

Прокатившись по внешней части подъема, мяч как бы отрывается от ноги, получив вращательное движение. Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Поочередные передачи. Встав на расстоянии 8-10 м, партнеры поочередно передают мяч друг другу резанным ударом то внутренней, то внешней частью подъема. Затем упражнения усложняются: расстояние между занимающимися увеличивается до 18-20 м, а между ними из стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Занимающие выполняют резанные удары, стараясь, чтобы мяч, направленный партнеру, не попал в ворота. Удары выполняются по неподвижному мячу.

2. Мимо препятствий. Мяч ставится в 14-16 м от ворот. Впереди и чуть сбоку ставятся две стойки. Задача занимающихся – резанным ударом забить мяч в угол ворот.

3. С линии ворот. Из двух стоек сооружаются ворота. Партнеры, встав по ту сторону от ворот, стремятся резанным ударом по неподвижному мячу с расстояния 12-15 м попасть в пустые ворота.

4. Удар по катящемуся мячу. Вратарь накатывает мяч к стоящим перед линией штрафной площади игрокам, которые с разбега резанными ударами посылают мяч в углы ворот.

5. Поверх препятствий. В 17-20 м от игрока чертится круг диаметром 2-2,5 м. Между игроками и кругом (в 6 м от круга) устанавливается стойка. Задача занимающегося – резанным ударом направлять мяч в круг так, чтобы он пролетел через стойку. Удары производятся как по неподвижному, так и катящемуся мячу.

Удары с лета применяются при быстрых передачах мяча партнеру, обстреле ворот соперников и защите своих ворот. Наибольшее применение находят удары с лета подъемом. Кроме того, нередко применяются и удары внутренней стороной стопы. Особая трудность ударов с лета состоит в том, что игроку одновременно с определением момента нанесения удара приходится учитывать высоту, скорость и направление полета мяча. Чтобы направить мяч в нужном направлении и на определенной высоте, в момент нанесения удара футболист стремится соприкоснуться с мячом выше середины, посередине и ниже, что определяется игровой необходимостью. Например, когда производится удар по мячу, летящему сбоку, и делается попытка, чтобы он полетел не вверх, а вправо от первоначальной линии полета, игрок не должен повернуться лицом к мячу и в момент его приближения подпрыгнуть или, оставаясь на опорной ноге, наклонить ее в сторону туловища, создав тем самым удобное положение для нанесения удара серединой подъема в середину мяча. При ударе по опускающемуся мячу, посылая его вперед и вверх, футболист касается мяча той частью подъема, которая расположена к голени. После удара бьющая нога выпрямляется в колене. А чтобы послать мяч низом, необходимо сблизиться с мячом так, чтобы в момент удара оттянуть носок бьющей ноги к земле и коснуться подъемом точно середины мяча. При ударе по летящему мячу через голову, когда мяч опускается до уровня плеч, туловище подается назад, опорная нога сгибается в колене, а бьющая нога резко выбрасывается вверх. Чтобы мяч полетел на верх, а назад, необходимо коснуться его середины в и тот момент, когда носок «смотрит» вверх.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Отраженный мяч. Занимающиеся встают в 3-4 м от стенки. Подбросив мяч, они с лета сильно направляют его в стенку внутренней стороной стопы. Отраженный от стенки мяч после одного-двух отскоков от земли вновь направляется в стенку. Затем удары выполняются внутренней частью подъема.

2. Партнеру по воздуху. Два игрока встают друг против друга на расстоянии 4-5 м. Один из них подбрасывает мяч и после первого или второго отскока от земли ударом направляет его партнеру, который ловит мяч и также выполняет упражнение. Удары наносят внутренней стороной стопы, а затем внутренней частью подъема.

3. Жонглеры. Игроки делятся на группы по три-четыре человека. В каждой группе – один мяч. По сигналу начинается соревнование: каждая из групп сумеет дольше

поддерживать мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

4. С разбега. Два игрока встают на расстоянии 10-12 м. Один из них подбрасывает мяч и с разбега после первого отскока от земли направляет его партнеру. Тот ловит мяч и таким же образом возвращает его обратно.

5. Непрерывные передачи. Два игрока непрерывно передают мяч друг другу с однократным отскоком от земли. Удары выполняются серединой подъема.

6. Смещаясь в стороны. Двое занимающихся встают на расстоянии 7-8 м. Один из них рукой направляет мяч то вправо, то влево от партнера. Тот, смещаясь в сторону, ударом с лета возвращает мяч партнеру. Занимающиеся периодически меняются ролями.

7. Набрось себе мяч. Игрок подбрасывает перед собой мяч и после первого отскока от земли перекидывает его ударом серединой подъема себе через голову. Быстро повернувшись, он вновь после первого отскока посылает мяч через себя. Затем занимающиеся пробуют выполнить удары через себя с лета.

8. Мяч среднему. Два игрока встают в 8-10 м друг от друга. Третий занимает позицию между ними. Один из игроков набрасывает мяч среднему, который ударом серединой подъема через голову (стоя на месте, а по мере освоения приема в падении назад) направляет мяч следующему игроку. Повернувшись кругом, средний игрок получает мяч от второго игрока и таким же образом направляет его первому и т.д. Игроки периодически меняются ролями.

9. По воротам. Два игрока, встав по ту и другую сторону от ворот, поочередно с линии ворот навешивают мяч в штрафную площадь. Так, чтобы он удалялся в полете от ворот. Третий игрок, заняв место на линии штрафной площадки, разбегается, с лета внешней частью подъема направляет мяч в ворота. Удар выполняется ногой, которая находится ближе к летящему мячу. В ходе занятий игроки периодически меняются ролями.

10. Навесная передача. Два игрока, заняв позицию по ту и другую сторону от ворот, передают мяч друг другу, стараясь, чтобы он не опускался на землю. Задача занимающихся – обязательно посылать мяч выше перекладины.

Удар с полулета выполняется по мячу, только что отскочившему от поверхности поля. Он отличается силой. Им пользуются при передачах мяча на большие расстояния и обстреле ворот. Удар с полулета может осуществляться всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой или внешней частью подъема. Техника выполнения его такова. В момент касания мяча земли 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.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. После отскока в стенку. Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока от земли ударом внутренней стороной стопы направляют его в стенку. То же, серединой и внешней частью подъема.

2. С шага. Занимающиеся выполняют то же задание, что и упражнение 1. Однако удар наносится после шага. Когда игроки освоят это движение, упражнение выполняется с двух трех шагов разбега.

3. Самый меткий. На стене обозначается три круга диаметром 0,5 м. За попадание в один круг дается 6 очков, во второй – 4 очка, в третий – 2 очка. Игроки с расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, наносят по 10 ударов в стенку с полулета. Побеждает тот, кто больше наберет очков.

4. Сильный удар. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14 м от ворот, так, чтобы он не долетел до него 2-2,5 м. Тот разбегается и с полулета наносит сильный удар по воротам.

Удары по мячу головой – технический прием, позволяющий играть мячом на большой высоте. Удары головой подразделяются на удары серединой и боковой частью лба. Они выполняются с места, в прыжке и броске.

При обучении юных футболистов ударам головой соблюдается следующая последовательность: сначала изучаются удары стоя на месте при встречном и боковом полете мяча, затем в том же порядке – в прыжке, толкаясь с места и после разбега.

Удар по мячу серединой лба. Игрок встает в позицию ноги на ширине плеч или в положение шага. При приближении мяча ноги чуть сгибаются в коленях и голеностопных суставах, туловище отклоняется назад, мышцы спины напрягаются. Затем резким движением от бедер верхняя часть туловища подается вперед, шея сильно запрокидывается, и как бы кивком головы наносится удар по мячу. В момент удара туловище должно быть расположено перпендикулярно к поверхности поля. После удара глаза обязательно следят за полетом мяча. Если надо послать мяч верхом, удар наносится в нижнюю часть мяча, если по более низкой траектории, то в середину или даже верхнюю часть мяча. Серединой лба можно также сделать удар в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище подворачиваются в соответствии с предполагаемым направлением удара.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Занимающиеся стоят в кругу и выполняют ударное движение головой в такой последовательности: по первому сигналу медленно сгибают ноги в коленях и отводят туловище назад, по второму сигналу энергично выпрямляют колени, поднимаются на носки и резко бросают туловище вперед.
2. Занимающиеся выполняют ударное движение слитно.
3. Занимающиеся встают перед подвешенным мячом (на уровне лица), расставив ноги, и наносят по нему удары серединой лба.
4. Над собой. Занимающиеся побрасывают мяч над собой, наносят легкий удар серединой лба верх, затем ловят мяч руками и т.д.
5. Два удара. Занимающиеся побрасывают мяч над собой, наносят легкий удар головой вверх, затем более сильный удар головой вверх и ловят мяч и т.д.
6. У стенки. Занимающиеся подбрасывают мяч на высоту примерно 1 м и изученным движением направляют его в стенку, ловят и вновь подбрасывают для удара и т.д.
7. Жонглеры. Игроки подбрасывают мяч над собой и изученным движением наносят удары по середине мяча, стремясь дольше продержать мяч в воздухе.
8. Точная передача. Два игрока занимают позицию на расстоянии 3-4 м друг от друга. Первый, подбросив мяч, ударом серединой лба направляет его партнеру. Тот ловит мяч руками и ударом головы возвращает его первому игроку и т.д.
9. Сквозь кольцо. На полу на уровне головы устанавливается кольцо. Два игрока встают по обе стороны от кольца. Подбросив мяч над собой, они поочередно ударом серединой лба направляют мяч партнеру, стремясь, чтобы он полетел сквозь кольцо.
10. Измени направление. Один из игроков наносит удары серединой лба по набрасываемому партнером мячу с поворотом на 90° вправо и влево. Перед ударом верхняя часть туловища поворачивается в соответствующем направлении.

Удар по мячу серединой лба в прыжке является ложным техническим приемом, ибо выполняется в без опорном положении. Прыжок выполняется толчком одной или двух ног одновременно. С разбега удобнее толкаться одной ногой, а с места – двумя. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад. Затем в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. После этого глаза продолжают следить за мячом.

Подводящие упражнения для разучивания приема

1. Занимающиеся выполняют ударное движение головой в прыжке, отталкиваясь с места двумя ногами.
2. Занимающиеся встают парами: один держит мяч, вытянув вверх руки, второй, стоя к партнеру лицом, отталкиваясь обеими ногами и в прыжке головой старается выбить мяч из рук.

3. Занимающиеся выполняют удары серединой лба в прыжке по подвешенному мячу (мяч выше головы на 10-15 см).
4. Передачи в парах. Игрок набрасывает мяч партнеру по дуге. Тот прыгает, отталкиваясь двумя ногами, и ударом серединой лба возвращает мяч назад и т.д.
5. Передачи в тройках. Два игрока поочередно набрасывают по дуге третьему. Тот в прыжке ударом серединой лба направляет мяч то вправо, то влево.
6. С разбега. Игроки встают в колонну по одному. Первый номер, встав в 10 м от колонны, бросает мяч по дуге так, чтобы он не долетел до второго номера на 3-4 м. Тот разбегается и в прыжке ударом серединой лба возвращает мяч первому номеру, а сам встает в конец колонны и т.д. Периодически игроки меняют игрока, который набрасывает мяч. Вариант: игрок, набрасывающий мяч, занимает место в воротах, а занимающиеся стремятся в прыжке забить мяч в ворота.
7. В движении по кругу. Два игрока движутся по кругу в 4-5 м друг от друга. Центральный игрок поочередно рукой направляет им мяч. Они в прыжке ударом головы возвращают ему мяч.
8. Подача на голову. Один игрок встает в 10 м напротив ворот. Два других, заняв позицию слева и справа от ворот, поочередно навешивают мяч, чтобы он опускался между принимающим игроком и воротами. Задача принимающего игрока – с разбега в прыжке головой направить мяч в ворота.
9. Через партнера. Перед одним из игроков на расстоянии 30-40 см встает его партнер. Третий игрок с 3-4 м набрасывает мяч первому так, чтобы тот мог бы отыграть его в прыжке назад только через партнера, стоящего впереди, не касаясь его. В ходе занятий периодически меняется ролями. Вариант: игрок, через которого набрасывается мяч, в момент удара немного подпрыгивает на месте.
10. Борьба за мяч. Два игрока встают рядом. Третий набрасывает мяч по крутой траектории между ними. Задача игроков – в прыжке ударом серединой лба вернуть мяч тренеру.

Удар по мячу серединой лба в броске – самый сложный прием игры головой. Он используется в основном тогда, когда игрок не успевает применить какой-то другой способ удара по мячу. Удар в броску возможен при полете мяча на уровне груди и ниже. Выполняется он так: игрок отталкивается от земли ногами вперед-вверх, взмахивает руками, вытянув их в стороны, и совершает полет в горизонтальном положении головой вперед, следя за мячом. Совершив удар, игрок сначала мягко приземляется на руки, затем на ноги и, наконец, на туловище.

Применение упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют броски с места вперед с приземлением на маты, песок или мягкий грунт последовательно руками, ногами и туловищем.
2. Занимающиеся встают на корточки и отталкиваются двумя ногами, в броске наносят удар лбом по подвешенному мячу.
3. Занимающиеся встают в 1 м от подвешенного на высоте пояса мяча и, отталкиваясь двумя ногами, в броске наносят удар серединой лба. Постепенно расстояние до мяча увеличивается.
4. По встречному мячу. Два игрока встают на расстоянии 3-4 м. Один невысоко набрасывает мяч партнеру. Тот в броске серединой лба посылает мяч обратно. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается. Игроки периодически меняются ролями.
5. Удар в цель. Игрок встает в 7-8 м от цепи (мишень, кольцо, ворота). Его партнер, встав сбоку, набрасывает ему мяч, а тот ударом серединой лба в броске по летящему сбоку мячу направляет его в цель.
6. Точно в угол. Игрок занимает место в 7-8 м от ворот. Два его партнера, встав по ту и другую сторону от ворот, поочередно посылают по полувысокой траектории мячи так, чтобы они пролетели от бьющего игрока. Тот ударом серединой лба в броске старается

забить мяч в ворота. Причем за попадание в угол игроку начисляется 1 очко. После 8 ударов роль бьющего игрока выполняет один из партнеров и т.д.

Удар по мячу боковой частью лба выполняется, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от мяча ногу, согнутую в колене. Голова игрока отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и тут же делается резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище как бы провожает полет мяча.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют ударное движение боковой частью лба: по первому сигналу сгибают колено опорной ноги и в ту же сторону наклоняют туловище, по второму сигналу выпрямляют опорную ногу и энергично бросают туловище в противоположную сторону.
2. Занимающиеся выполняют ударное движение без мяча слитно.
3. Занимающиеся выполняют удары боковой частью лба по мячу, подвешенному в 1015 см в стороне от плеча.
4. Подбросив мяч. Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в стенку, ловит отраженный мяч и т.д.
5. В руки партнеру. Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Игроки периодически меняются ролями.
6. С разбега. Игрок бежит по кругу. Его партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Игрок с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически партнеры меняются ролями.
7. В цель. Один из игроков с 12-14 м сбоку от ворот посылает мяч в сторону игрока, находящегося в штрафной площади. Тот ударом боковой части лба направляет мяч в ворота. Периодически игроки меняются ролями.

Остановка мяча. Остановка мяча может быть полной, после которой мяч лежит неподвижно, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре чаще всего применяются полные остановки. Технические игроки, останавливая мяч, так напрягают мышцы, что мяч отскакивает на удобное для дальнейших действий расстояние и в необходимом направлении. Кроме того, когда игрок находится в движении, остановка может производиться встречным движением ногой с подрезкой. Мяч останавливается ногами, головой, туловищем. Обучение остановкам мяча производится одновременно с разучиванием техники ударов. Вначале изучаются остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, затем летящего (опускающегося) мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой. После этого переходят к обучению остановкам летящего мяча различными частями тела в движении и прыжке.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Преимущество этого способа в том, что после остановки мяча нога без промедления готова направить мяч дальше. Масса тела переносится на слегка согнутую в колене опорную ногу, направление носка которой совпадает с направлением приближающегося мяча. Останавливающая нога сгибается в колене и разворачивается носком наружу, как бы составляя прямой угол со стопой опорной ноги. Таким образом, она слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать у опорной ноги.

Примерные подводящие упражнения: занимающиеся многократно повторяют останавливающие движения без мяча; один из занимающихся вытягивает ногу вперед. Его партнер медленно накатывает ему навстречу набивной мяч. Когда мяч соприкасается со стопой, игрок мягко отводит ногу назад, стараясь одновременно контролировать мяч внутренней стороной стопы. Партнеры периодически меняются ролями. В дальнейшем обучение следует проводить параллельно с освоением удара

внутренней стороной стопы, так как движения, характерные для этих приемов, по существу отличаются лишь обратным порядком выполнения. *Остановка катящегося мяча подошвой* выполняется, когда мяч движется навстречу. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Направление носка опорной ноги совпадает с направлением движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся многократно выполняют останавливающиеся движения без мяча.
2. Один игрок, стоя на месте, выносит ногу вперед с приподнятым носком и опущенной пяткой, а его партнер ему навстречу медленно накатывает набивной мяч. Как только мяч соприкасается с подошвой, игрок мягко прижимает его к земле. Игроки все время меняются ролями.
3. Друг другу. Встав в 3-4 м напротив друг друга, двое занимающихся упражняются в передачах мяча низом внутренней стороной стопы и остановке катящегося мяча подошвой.
4. Остановки отскочившего мяча. Встав в 3-4 м от стенки занимающиеся направляют мяч низом в стенку, а отскочивший мяч останавливают подошвой то правой, то левой ноги. Постепенно сила удара увеличивается. Вариант: после отскока игроки делают движение вперед и останавливают мяч подошвой.
5. После поворота. Два игрока встают в затылок друг к другу на расстоянии 7-8 м. Стоящий сзади делает низом передачу партнеру. Когда мяч приблизится к нему, он подает сигнал голосом. Партнер быстро поворачивается кругом и останавливает приближающийся мяч подошвой, после чего посылает мяч назад. Игрок, начавший передачи, поворачивается к партнеру спиной и ждет сигнала для дальнейших действий. И т.д.
6. В движении. Два игрока, встав в 5-6 м друг от друга, поочередно низом делают передачи в сторону третьего игрока. Тот вынужден делать движение вправо или влево и останавливать мяч подошвой, так как мяч посылается в сторону от него.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Опорная нога ставится в 35-40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли накрывает внутренней стороной стопы.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся, стоя на опорной ноге, выполняют мягкие пружинящие движения, сгибая колено и стараясь сохранить равновесие.
2. Игрок отводит останавливающую ногу назад, а другой ногой легко набрасывает слабо накаченный мяч так, чтобы он, отскочив от поверхности поля, ударился о внутреннюю сторону стопы первого игрока, который в этот момент расслабляет мышцы ноги.
3. Остановка после отскока. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть выше головы так, чтобы он опускался рядом с плечом со стороны останавливающей ноги, и останавливают мяч после отскока внутренней стороной стопы.
4. Останови и передай. Игрок набрасывает мяч влево от партнера, а тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги, возвращает же мяч внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу и т.д.
5. С разбега. Два игрока встают на расстоянии 8 м. Один набрасывает мяч партнеру так, чтобы он опускался в 3-4 м от него. Тот разбегается, останавливает мяч и вновь направляет его партнеру.
6. С поворотом кругом. Занимающийся круто подбрасывает мяч недалеко от себя. Его партнер, стоящий напротив, делает рывок и останавливает мяч с поворотом на 180°. Затем наступает очередь останавливать мяч первого игрока.

7. С поворотом. Два игрока встают на расстоянии 6-8 м. Первый набрасывает мяч партнеру, который останавливает его после отскока с поворотом на 45°, а затем 90°. 8. После рывка в сторону. Два игрока встают на расстоянии 10-12 м. Первый набрасывает мяч в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока с поворотом лицом к бросающему. Затем берет мяч в руки и в свою очередь набрасывает мяч для остановки первому игроку.

9. После удара. Два игрока поочередно посылают мяч друг другу ударом с руки по крутой траектории. После отскока мяч останавливается внутренней стороной стопы.

Остановка опускающего мяча подошвой. Опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного вперед. После касания мяча поверхности поля он накрывает подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется. При обучении данному приему можно пользоваться упражнениями, рекомендованными для разучивания остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы применяется в случаях, когда мяч, летящий сбоку, сзади, удаляется от игрока. Этот прием удобен для последующего ухода от соперника. Опорная нога сгибается в коленном суставе, останавливающая нога выносится вперед, приподнимается и разворачивается. В момент остановки мяч соприкасается с внешней стороной стопы, голеностопный сустав расслабляется, а туловище слегка наклоняется в сторону.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся многократно выполняют останавливающие движение без мяча.
2. Игрок встает перед обозначенной на поверхности площадки точкой отскока мяча и выносит ногу несколько вперед, развернув стопу наружу. Его партнер набрасывает мяч сбоку так, чтобы отскочив от поверхности поля, он ударился о внешнюю часть стопы.
3. Подбрось мяч. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть в сторону от себя и останавливают его то правой, то левой ногой.
4. Друг другу. Два игрока набрасывают мяч друг другу, останавливая его внешней стороной стопы. Расстояние между ними постепенно увеличивается.
5. После броска в сторону. Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает мяч внешней стороной стопы правой ноги и ударом ноги возвращает его назад. Затем партнер набрасывает мяч вправо от игрока и т.д.
6. Остановка с поворотом. Игрок набрасывает мяч влево от партнера. Тот делает рывок за мячом, останавливает его правой ногой с поворотом лицом к бросающему и отыгрывает мяч внешней стороной стопы той же ноги. Затем мяч набрасывается вправо от принимающего, который действует уже левой ногой и т.д. *Остановка опускающегося мяча голенью* применяется, когда мяч неожиданно прямо перед игроком отскакивает от земли. В момент остановки нога сгибается в колене, пятка отрывается от земли, а туловище наклоняется над мячом. Голень образует с поверхностью поля острый угол. Отскочив от земли, мяч попадает как бы в ловушку. Ударяясь о голень и вновь о поверхность поля. Бегущий игрок может сразу же после остановки подправить мяч себе на ход. Тем же способом выполняется и двумя ногами.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Подбрось и останови. Занимающиеся подбрасывают мяч на уровне головы и останавливают его сначала после второго, затем после первого отскока.
2. Остановка с разбега. Один игрок набрасывает мяч партнеру так, чтобы он не долетел до него 3-4 м. Партнер предварительно делает рывок и останавливает мяч, возвращая его затем ударом ноги обратно.
3. После удара с рук. Два игрока встают на расстоянии 10-12 м. Одним ударом с рук направляет мяч партнеру так, чтобы он опускался прямо перед ним. Партнер после отскока останавливает мяч коленями или голенью, берет мяч в руки и аналогичным способом посылает его обратно и т.д.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же способом. Опорная нога слегка сгибается в колене. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится вперед-вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В это момент останавливающая нога мягко отводится назад, гася скорость полета мяча. Этим приемом останавливаются мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи внутренней стороной стопы можно остановить в прыжке.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся, прикрепив к мячу бечевку, держат ее конец так, чтобы мяч не доходил до земли примерно 10 м. Ударом внутренней стороной стопы они посылают мяч вперед, а по его возвращении мягко останавливают аналогичным приемом.
2. Занимающиеся выполняют такое же упражнение, но мяч подвешивается к перекладине ворот, а удары по мячу уже наносятся сильнее.
3. Игроки занимаются в парах: один набрасывает мяч другому на вытянутую вперед ногу с развернутой стопой, в тот момент соприкосновения ноги с мячом отводит ее назад. Партнеры все время меняются ролями.
4. Отраженный мяч. Встав в 4-5 м от стенки, занимающиеся бросают мяч так, чтобы он, отражаясь, летел примерно на уровне колена. Мяч останавливается с лета внутренней стороной стопы. Постепенно сила удара увеличивается.
5. В треугольнике. Три игрока образуют треугольник. Сначала они перебрасывают мяч друг другу по ходу часовой стрелки, останавливая его на лету внутренней стороной стопы правой ноги. Затем они останавливают мяч левой ногой, но перебрасывают его уже против хода часовой стрелки.
6. После рывка. Игрок встает в 5-6 м от стенки и не сильно наносит удар так, чтобы, отражаясь от стенки, мяч летел верхом. Его партнер, стоящий позади, после удара делает рывок и останавливает летящий мяч.
7. Через перекладину. Встав по ту и другую сторону от ворот, два игрока поочередно ударом с рук направляют мяч друг другу, предварительно останавливая летящий мяч внутренней стороной стопы.
8. Останови в прыжке. Два игрока, встав на расстоянии 5-6 м, поочередно набрасывают мяч друг другу на такой высоте, чтобы его можно было остановить внутренней стороной стопы в прыжке.

Остановка летящего мяча серединой подъема и носком применяется в основном при приеме опускающихся перед игроками мячей. Опорная нога сгибается в колене. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится вперед-вверх, ее стопа оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается серединой подъема или носком. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся поднимают ногу до уровня паха, удерживая ее в таком положении. По сигналу они резко опускают ногу до земли.
2. Раскачав подвешенный на высоте мяч (расстояние от мяча до поверхности площадки 10 см), игроки делают при его приближении шаг вперед, стремясь остановить его серединой подъема или носком.
3. Подбрось мяч. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть выше головы и останавливают его сначала после первого отскока, а затем с лета.
4. Подбрось мяч свечкой. Занимающиеся подбрасывают мяч свечкой высоко над собой и останавливают с лета.
5. Подбери и останови. Занимающиеся жонглируют мячом серединой подъема. Затем подбивают его вверх и останавливают в воздухе.

6. Друг другу. Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч так, чтобы он опускался прямо на партнера. Мяч останавливается в воздухе. Постепенно одновременно с остановкой игроки делают поворот на 45-90° в условленную сторону.

Остановка мяча бедром также основана на уступающем движении (в этом случае бедра, гасящего скорость полета мяча). При выполнении остановки туловище расслабляется и несколько наклоняется вперед. Опорная нога слегка сгибается в колене и пружинит. Останавливающая нога чуть приподнята, согнута в колене и расслаблена. Соприкоснувшись с мячом, бедро быстро опускается так, чтобы ее ось оказалась в вертикальном положении.

Остановка мяча животом применяется в основном, когда мяч неожиданно отталкивается от поверхности поля вблизи игрока. Ноги футболиста слегка расставляются, колени чуть сгибаются, масса тела распределяется на обе ноги. Как только мяч коснется живота, одной ногой делается небольшой шаг назад, колено впереди стоящей ноги выпрямляется, а верхняя часть туловища подается вперед, как бы прикрывая мяч. В этом положении живот втянут, мышцы напряжены, руки отведены в стороны. Коснувшись живота, мяч опускается к ногам игрока.

Остановка мяча грудью применяется в тех случаях, когда мяч опускается на игрока и играть головой невыгодно. Перед приемом мяча ноги ставятся в положение шага или чуть шире плеч, колени сгибаются, руки отводятся в стороны и назад, а грудь подается вперед. В момент прикосновения мяча к груди туловище резко отводится назад, сзади стоящая нога сгибается, плечи выдвигаются вперед, а грудь как бы убирается. Благодаря этому мяч теряет скорость полета и опускается перед игроком. Этот прием можно выполнить и с поворотом туловища в сторону.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют пружинящие движения в коленях и голеностопных суставах.
2. Занимающиеся поддерживают на груди руками набивной мяч и рывками подбрасывают его вверх выпрямлением ног в коленных и голеностопных суставах.
3. Занимающиеся выполняют останавливающее движение: по первому сигналу выдвигают колени вперед и прогибают верхнюю часть туловища назад, по второму сигналу выпрямляют колени и энергично выбрасывают тело вперед.
4. Занимающиеся выполняют останавливающее движение слитно.
5. Занимающиеся останавливают слабо накаченный мяч грудью после броска партнера.
6. Стоя на месте. Стоя на месте, занимающиеся мягко останавливают мячи, набрасываемые партнером с 3-4 м. Постепенно расстояние между игроками увеличивается.
7. С различной траекторией. Игрок набрасывает мяч партнеру с различной траекторией. Тот останавливает мяч грудью, ловит мяч и таким же образом кидает партнеру.
8. Рывок навстречу. Игрок набрасывает мяч партнеру, который выбегает навстречу и останавливает мяч грудью.
9. После удара. Игрок с полуполета направляет мяч в сторону партнера на расстоянии 10 - 12 м. Тот останавливает мяч грудью и таким же образом посылает мяч обратно.
10. Перемещаясь. Занимающиеся сначала рукой, а затем ногой с полуполета направляют мячи своим партнерам так, чтобы они совершали остановку грудью, перемещались вправо или влево.
11. С поворотом. Занимающиеся сначала рукой, а затем ногой с полуполета направляют мячи своим партнерам так, чтобы они останавливали мяч грудью с поворотом на 45-90°.

Остановка летящего мяча головой. Самый сложный способ данного технического действия. Применяется он, когда отсутствует возможность использовать иной способ остановки. Перед приемом мяча игрок расставляет ноги, немного согнутые в коленях, и устремляет взгляд на мяч. Тело подается навстречу мячу. В момент

соприкосновения с ним туловище и голова отводятся назад, масса тела переносится на сзади стоящую ногу.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют останавливающее движение без мяча: по первому сигналу приподнимаются на носках и подают туловище вперед, по второму сигналу отводят туловище и голову назад, а массу тела переносят на сзади стоящую ногу.
2. Занимающиеся выполняют останавливающее движение слитно.
3. Занимающиеся подбрасывают над головой слабо накаченный мяч и останавливают его головой.
4. Подбрось и останови. Игроки подбрасывают чуть над головой мяч и останавливают его.
5. С близкого расстояния. Игрок набрасывает мяч с расстояния 2 м партнеру чуть выше его головы. Тот останавливает мяч, ловит его руками и также бросает обратно.
6. Жонглеры. Игроки жонглируют мячом головой, подбросив мяч повыше, они останавливают его головой.
7. С разбега. Брошенный партнером с 5-6 м мяч останавливается после рывка вперед.
8. После удара. Игрок с небольшого расстояния с полулета посылает мяч по невысокой траектории в сторону партнера, который останавливает мяч головой, берет его в руки и в свою очередь посылает таким же образом назад.

Ведение мяча используется для выхода на выгодную позицию и когда партнеры закрыты и некому сделать нацеленную передачу. Ведение осуществляется несильными ударами (толчками) по мячу одной или обеими ногами. Чтобы мяч находился под контролем, ему придают обратное вращение, нанося удары – толчки в нижнюю часть мяча. При приближении с соперником мяч закрывается туловищем и ведется дальней от соперника ногой. Чаще всего ведение осуществляется внутренней стороной стопы, внешней и внутренней частями подъема и реже носком. Последовательность в изучении приемов такова: сначала юных футболистов обучают наиболее естественному приему – ведение внешней частью подъема, затем внутренней частью подъема, и наконец, сочетанию этих приемов.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся ведут слабо накаченный мяч одной ногой во время ходьбы.
2. То же, выполняя ведение то одной, то другой ногой.
3. Занимающиеся ведут набивной мяч по прямой, переходя с ходьбы на медленный бег.
4. По прямой. Игроки ведут мяч по прямой во время медленного бега.
5. По коридору. Занимающиеся ведут мяч по коридору шириной 50-60 см, меняя ноги. Постепенно ширина коридора уменьшается до 40 см.
6. Зигзагообразно. Игроки ведут мяч зигзагообразно между стоек, расположенных в 3 м друг от друга.
7. По кругу. Игрок ведет мяч по кругу в зоне, ограниченной двумя концентрическими окружностями, делая на каждый шаг одно касание мяча. Сначала мяч ведется внешней частью подъема правой ноги, затем внешней частью подъема левой ноги. При ведении туловище слегка наклоняется к центру круга. Вариант: сначала ведение осуществляется внутренней частью подъема правой ноги, внутренней частью подъема левой ноги.
8. По восьмерке. В 3 м друг от друга стоят две стойки. Игрок начинает движение по ходу часовой стрелки, ведя мяч вокруг первой стойки внешней частью подъема правой ноги, при пересечении условной линии, соединяющей обе стойки, начинается движение против хода часовой стрелки, а мяч ведется вокруг второй стойки внешней частью подъема левой ноги и т.д. Вариант: при пересечении условной линии, соединяющей обе стойки, ударная нога не меняется и мяч ведется внутренней частью подъема той же ноги.
9. Меняя способы. Игроки ведут мяч по прямой, делая на каждый шаг одно касание мяча то внутренней, то внешней частью подъема.

10. С ускорением. Игроки медленно ведут мяч по прямой. Затем делают ускорение с мячом на 10-12 м и вновь медленно ведут мяч.

11. Изменяя направление. Игроки ведут мяч по полю, произвольно изменяя направление ведения.

12. Эстафета с обводкой. Соревнуются несколько команд, которые строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый участник обводит предметы, расставленные в 2-3 м друг от друга. Первый предмет ставится в 5-7 м от старта. Варианты: ведение осуществляется вокруг каждого флажка вправо; ведение осуществляется зигзагообразно, туда и обратно.

Финты. Когда соперник препятствует продвижению вперед, применяются финты (обманные движения), помогающие в зависимости от обстановки или сохранить мяч, или обыграть соперника. Финты выполняются различными частями тела, изменением направления и скорости ведения мяча внезапными остановками. По своей структуре финты складываются из двух неразрывно связанных элементов: ложного движения, рассчитанного на введение соперника в заблуждение, и истинного движения.

Ложное движение выполняется четко, но несколько в замедленном темпе, чтобы его хорошо видел соперник. Истинное – быстро и неожиданно для соперника. Последовательность изучения финтов такова: сначала изучаются приемы, основанные на изменении скорости движения игрока, затем приемы, основанные на одновременном изменении скорости и направления передвижения. После этого переходят к разучиванию более сложных по координации приемов, в том числе и к сочетанию финтов. Сложность финтов выполняется в таком порядке: 1) обманные движения туловища без мяча; 2) воспроизведение разучиваемого финта, воображая атакующего соперника. После этого переходят к выполнению приема сначала около расставленных стоек, затем с пассивным и, наконец, активным сопротивлением партнеров.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. После медленного бега занимающиеся внезапно выполняют рывки вперед, в сторону.
2. Занимающиеся выполняют ускорение, затем совершают неожиданно выпад в сторону и вновь делают рывок.
3. Занимающиеся выполняют бег зигзагообразно между стойками.
4. Бег в квадрате. На поле размечается квадрат 4х4 м. В нем размещается 8-10 занимающихся. По сигналу они начинают быстро перемещаться, стараясь не задевать друг друга.
5. Занимающиеся во время ускорения по сигналу выполняют остановку, предварительно совершив обманное движение туловища.
6. Салки вокруг столба. В центре круга диаметром 2 м ставится стойка. Упражняются два игрока. Один из них стремится при помощи обманных движений туловища уйти от соперника. Выходить из круга запрещается.
7. Третий лишний. Занимающиеся образуют круг, стоя лицом к центру. Вне круга один из игроков преследует другого. Преследуемый стремится занять место в круге, встав перед одним из играющих. Если это ему удастся, роли игроков изменяются: игрок, место которого занял преследуемый, начинает выполнять роль догоняющего, а преследуемый – убегающего.

Финт «Наступание подошвой на мяч» применяется, когда игрок, владеющий мячом, и его соперник бегут рядом на высокой скорости. В один из моментов игрок дальней от соперника ногой наступает на мяч подошвой, оставляя вес тела на опорной ноге. Если соперник среагировал на ложное движение, футболист подправляет мяч и резко уходит вперед или в сторону.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя перед неподвижным мячом, занимающиеся наступают на него подошвой, а затем подошвой откатывают вперед.

2. Занимающиеся насильно откатывают мяч вперед, устремляются за ним и, наступив на него подошвой, подыгрывают вперед для последующего ухода.
3. Занимающиеся медленно ведут мяч вперед и выполняют изучаемое движение около находящегося впереди ориентира (стойка, флажок), а затем вновь продолжают движение вперед.
4. Занимающиеся ведут мяч вперед и произвольно выполняя изучаемое движение в избранный ими момент. Скорость выполнения приема постепенно увеличивается.
5. Упражняются два игрока: один ведет мяч, а другой пассивно следует сбоку. Игрок с мячом неожиданно выполняет финт, а его партнер обязательно реагирует на него.
6. Игроки выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт «Ложная остановка мяча подошвой» напоминает предыдущий и применяется при ведении мяча в медленном или среднем темпе для отрыва от соперника, бегущего рядом. Дальняя от соперника нога заносится над мячом (как бы с целью остановки его подошвой). Голень выполняет мах сначала вперед, а затем назад, мяч же продолжает катиться вперед. Если соперник, среагировав на ложное движение, остановится, футболист проталкивает мяч вперед и резко уходит от соперника.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя перед неподвижным мячом, занимающиеся заносят ногу над ним и вновь возвращаются в исходное положение.
2. Занимающиеся медленно подбегают к неподвижно лежащему в 4-5 м мячу и выполнив ложное движение, ведут его вперед.
3. Занимающиеся несильно посылают мяч вперед, устремляются за ним и, выполнив ложное движение, ведут его вперед.
4. Занимающиеся ведут мяч вперед и выполняют ложное движение около ориентира.
5. Упражняются два игрока: один ведет мяч, другой пассивно следует сбоку. Игрок с мячом неожиданно выполняет финт, а его партнер обязательно реагирует на него.
6. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт «проброс мяча мимо соперника» выполняется на высокой скорости с целью обойти стоящего на пути соперника. Сближаясь с ним, игрок направляет мяч мимо него справа (слева), а сам, обежав слева (справа), вновь подхватывает мяч и продвигается вперед.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся встают с мячом в 1,5 м от стойки. Мягко послав мяч внешней частью подъема правой ноги справа от стойки, и обежав стойку слева, они подхватывают мяч и ведут его вперед.
2. Занимающиеся выполняют аналогичное движение, но после разбега.
3. То же, но мяч пробрасывается мимо партнера, который может противодействовать, вытягивая в сторону ногу.
4. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт «Ложный замах для удара». Игрок ведет мяч прямо на соперника, за 2-3 м до него делает замах, демонстрируя желание направить мяч вправо (влево), а если соперник среагирует на это. То делает с мячом рывок влево (вправо).

1. Занимающиеся встают с мячом в 2 м от стойки. Сделав замах правой ногой для удара влево, игроки ведут мяч мимо стойки вправо. Затем упражнение выполняется другой ногой с уходом в другую сторону.
2. Занимающиеся выполняют аналогичное упражнение, но уже после разбега.
3. Занимающиеся выполняют финт с пассивным сопротивлением партнера, который обязательно реагирует на ложное движение.
4. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт «Убирание мяча внутренней частью подъема» применяется, как правило, против соперника, стремительно бегущего навстречу игроку. Когда до соперника остается 1,5 – 3 м, футболист опирается на одну ногу, переносит на нее массу тела и

внутренней частью подъема ноги резко убирает мяч в направлении опорной ноги. Мяч отводится в сторону с такой скоростью, чтобы соперник не смог среагировать на это движение.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся осуществляют ведение мяча по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.
2. Занимающиеся осуществляют ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м.
3. Занимающиеся после ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложное движение лишь движением ноги в сторону.
4. Занимающиеся после ведения выполняют финт против медленно сближающегося с ним соперника, который действует пассивно.
5. Занимающиеся после ведения обыгрывают с помощью финта двух-трех партнеров, бегущих один за другим на расстоянии 5-6 м и действующих пассивно.
6. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт «Убирание мяча внутренней частью подъема с предварительным наклоном туловища в сторону» применяется, когда соперник сближается с игроком, владеющим мячом, относительно медленно и осторожно. Игрок наклоняет верхнюю часть туловища в одну сторону, показывая, что мяч будет якобы убираться в этом же направлении. Если же соперник поддался на ложное движение, футболист быстро возвращает туловище в первоначальное положение, опираясь на противоположную направлению отклонения ногу, и внутренней частью подъема другой ноги уводит мяч от соперника.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя на месте, занимающиеся по сигналу наклоняют туловище в одну сторону и совершают рывок в другую.
2. Стоя на месте с мячом, занимающиеся по сигналу наклоняют туловище в одну сторону и совершают рывок с мячом в другую.
3. Занимающиеся, стоя на месте с мячом, наклоняют туловище в сторону стоящего напротив партнера, который повторяет ложное движение. После этого игрок уходит с мячом в другую сторону.
4. Занимающиеся выполняют финт против медленно приближающегося партнера, который действует пассивно, а затем по мере освоения игроком движения противодействует ему, вытягивая ногу в сторону.
5. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт «Переступание через мяч» эффективен при попытке обыграть стоящего на пути или бегущего навстречу соперника. Сближаясь с соперником, игрок заносит одну ногу над ним и чуть подает туловище в сторону поднятой ноги. Затем верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя с мячом на месте, занимающиеся по первому сигналу заносят ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклоняют в сторону, а по второму сигналу поднятую ногу отпускают с другой стороны, откинув тело в противоположном направлении, и внутренней частью подъема другой ноги отводят мяч в сторону.
2. Занимающиеся, стоя с мячом на месте, выполняют ложное движение слитно.
3. Занимающиеся встают в 2 м от стойки и выполняют прием с последующим уходом в сторону.
4. Занимающиеся медленно ведут мяч и не доходя до стойки 2-2,5, выполняют ложное движение с последующим уходом в сторону.
5. То же, но игроку противодействует партнер, вытягивая в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта возрастает.

6. Занимающиеся выполняют финт против медленно сближающегося партнера, который сначала действует пассивно, а затем противодействует вытягиванием ноги в сторону.

7. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Отбор мяча. В игре используют следующие способы отбора мяча: перехват, толчок в разрешенную часть туловища и подкат.

Отбор мяча перехватом применяется, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпускает его от себя. При приближении соперника с мячом на достаточно близкое расстояние игрок старается занять выгодную позицию на его пути. При этом нога, производящая перехват, повторяет почти то же движение, что и при ударе внутренней стороной стопы: отводится назад, ее мышцы и суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится на пути мяча. В тот же момент можно дополнительно отстранить соперника толчком плеча в плечо. Столкнувшись с игроком, соперник как бы по инерции продолжает движение вперед, оставляя мяч в ногах у отбирающего игрока.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Игрок медленно ведет мяч внутренней стороной подъема прямо на партнера. Тот ждет, когда игрок приблизится к нему на соответствующее расстояние, и быстро выдвигает ногу навстречу мячу.

2. Отбирающий игрок стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к нему, он выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

Отбор мяча толчком применяется против соперника, бегущего с мячом рядом. Это делается в момент, когда масса тела соперника перенесена на дальнюю от отбирающего игрока ногу. Толчок выполняется в плечо, при этом рука прижимается к туловищу. Потеряв после толчка равновесие, соперник на какой-то миг теряет и контроль над мячом, что, как правило, бывает достаточно для отбора мяча. Если же толчок совершается в момент, когда масса тела соперника приходится на ближнюю от отбирающего игрока ногу, он может после толчка сам потерять равновесие.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Игра «Бой петухов».

2. Работа парами. Игроки в парах идут рядом. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, отбирающий игрок толкает соперника плечом в плечо. Партнеры периодически меняются ролями.

3. Занимающиеся выполняют то же упражнение, но все время медленным бегом.

4. Игрок, двигаясь шагом, ведет мяч. Его партнер идет сбоку и, выбрав момент, толчком в плечо стремится отобрать у него мяч. Игрок с мячом действует пассивно.

5. То же, но партнеры передвигаются медленным бегом. Постепенно скорость бега увеличивается.

6. Два игрока поочередно выполняют роль отбирающего и ведущего мяч. Ведущий противодействует отбору, выставя свое плечо навстречу плечу соперника.

7. Занимающиеся выполняют прием в игровых упражнениях и подвижных играх.

Отбор мяча подкатом применяется, когда полностью исключена возможность отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Отбор подкатом выполняется, находясь спереди, сбоку и сзади соперника, владеющего мячом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги соперника, игрок выполняет шаг дальше от него ногой сгибая ее в колене. Затем нога вытягивается скользящим движением перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. При этом поверхности поля последовательно касаются внешней части вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение смягчается рукой, опирающейся о землю со стороны вытянутой ноги. Оставшаяся позади опорная нога тоже сгибается в колене.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют следующее упражнение: по первому сигналу выставляют одну ногу, согнутую в колене вперед, чуть сгибая сзади стоящую ногу: по второму сигналу выполняют скользящее движение вперед выставленной ногой. Игрок сильно сгибает опорную ногу в колене, смягчая падение опорой на руку.
2. Занимающиеся выполняют прием слитно без мяча во время ходьбы, а затем медленного бега.
3. Занимающиеся во время медленного бега выполняют прием с набивным мячом.
4. Один игрок имитирует удар по неподвижному мячу, а другой, встав в 1 м от него, выполняет подкат.
5. Игрок осуществляет отбор мяча у соперника, ведущего мяч дальше от него ногой.
6. Занимающиеся выполняют подкат в игровых упражнениях и подвижных играх.

Вбрасывание мяча. Действия игроков, умеющих далеко и точно вбрасывать мяч, нередко бывают очень эффективны, ведь его партнеры могут располагаться в любом месте поля. Вбрасывание может производиться с места, с разбега и в падении. При вбрасывании с места в момент замаха ноги сгибаются в коленях. Мяч держится таким образом, что большие пальцы почти соприкасаются. Бросок выполняется энергичным разгибанием ног, сгибанием туловища и движением рук. При вбрасывании с разбега игрок, устремляясь к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один-два шага резко поднимает его над головой и заносит за туловище.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Перед занимающимися кладется мяч. По первому сигналу они приседают, берут мяч, удерживая его ладонями и несколько вытянутыми пальцами (большие и указательные пальцы почти соприкасаются), затем, выпрямляясь, поднимают мяч вверх и отводят за голову. По второму сигналу все наклоняются вперед, кладут мяч перед собой и выпрямляются.
2. Встав в 3-4 м от стенки, занимающиеся выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.
3. Два игрока, встав в 5-6 м, поочередно с места выбрасывают мяч друг другу.
4. То же, но предварительно игроки делают два-три шага.
5. Два игрока вбрасывают друг другу мяч с нескольких шагов по коридору шириной 3 метра.
6. То же, но предварительно игроки разбегаются.
7. Точный бросок. В 8-9 м от боковой линии обозначается цель – три концентрических круга диаметром 1,5; 1,0 и 0,5 м. Каждый старается из 10 бросков набрать больше очков (за попадание в меньший круг дается 3 очка, в средний – 2 и в большой – 1).
8. На ход. Игрок движется параллельно боковой линии поля, а его партнер вбрасывает ему мяч на ход.

Тактическая подготовка.

Под тактикой футбола понимают целесообразные индивидуальные и коллективные действия футболистов, выполняющие определенные игровые функции. Тактика игры подразделяется на тактику нападения (когда команда владеет мячом) и тактику защиты (когда команда ведет оборону своих ворот). Тактические задачи в нападении и защите решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

Цель тактической подготовки включает два взаимосвязанных раздела – *теоретическую* подготовку, т.е. обучение специальным знаниям по тактике, и *практическую*, т.е. обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям.

Теоретическая подготовка. Теоретические занятия по тактике проводятся в форме бесед и лекций. Устные сообщения подкрепляются использованием наглядных пособий – макета футбольного поля с передвижными фигурками; рисунками,

иллюстрирующими различные тактические комбинации; специальной доски, при которой при объяснении тактических действий наносится необходимый чертеж; киноматериалов, дающих возможность многократно просмотреть необходимые тактические действия и их возможные варианты.

Теоретические занятия по тактике игры с юными футболистами следует начинать с ознакомления с правилами игры.

Следующий этап обучения предполагает разбор занимающимися отдельных фаз игры (атака, оборона, переход от обороны к нападению и наоборот, взаимодействия игроков в различных фазах игры и пр.)

Когда юные футболисты в достаточной степени освоят данный материал, следует перейти к теоретическому решению задач различной трудности. Такие занятия лучше проводить в форме вопросов и ответов. Например, какой тактике целесообразно придерживаться при игре на размокшем поле; какие передачи (короткие, длинные, средние) следует использовать, играя против ветра; как должны расположиться защитники при определенном расположении соперников и мяча, чтобы каждый из них умел бы удобную позицию для страховки, взаимостраховки и достаточно плотной опеки нападающих, и т.д.

Особое место в теоретических занятиях по тактике занимают установки на предыдущие игры и их разбор. В ходе установки также обсуждается план взаимодействия игроков и использования тактических комбинаций. При разборе игры следует поощрять высказывания самими игроками мнений по поводу того или иного обсуждаемого вопроса. В качестве теоретической учебы можно также организовать просмотр юными футболистами соревнований команд сверстников, а в отдельных случаях команд взрослых футболистов с последующим их теоретическим разбором.

Практическая подготовка. Практические занятия по обучению юных футболистов тактическим приемам игры проводятся в процессе многократного выполнения действий в конкретной игровой обстановке. Обучение проходит в той же методической последовательности, что и обучение техническим приемам игры: ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенной обстановке; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема. На первом этапе обучения у занимающихся одновременно с освоением элементов техники формируются тактические умения. В дальнейшем они расширяются: тактические действия усложняются и объединяются в более сложные тактические комбинации.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

К индивидуальным тактическим действиям относятся выбор места, ведение мяча, обводка, удары по воротам, отбор мяча. Обучение индивидуальным тактическим действиям проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам.

Последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям такова: сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема юные футболисты некоторое время выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе, без сопротивления соперника и т.д.) Далее в упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний. Постепенно его круг действий расширяется, и единоборство приобретает характер соперничества между занимающимися. Изучаемый прием закрепляется в подвижных и учебных играх, игровых упражнениях.

Открывание – это выход игрока на выгодную позицию, позволяющую оторваться от соперника и избавиться от его опеки, свободно получить мяч, выполнить удар, увести соперника за собой, открыть путь к воротам соперников одному из партнеров. Открывание на свободное место осуществляется, как правило, на скорости. Этому может предшествовать обманные движения или же имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости и назад.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Перебежки. Занимающиеся образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 8-9 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн внутренней стороной стопы передает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит за мячом и т.д.
2. Треугольник. Три игрока, образовав треугольник со сторонами 7-8 м, поочередно передают мяч друг другу, меняясь местами после каждой передачи. Игрок А передает мяч игроку Б и меняется местами с партнером В. Затем игрок Б меняется местами с партнером В и т.д.
3. Три колонны. Занимающиеся встают в три колонны. После каждой передачи игрок перебегает в конец соседней колонны.
4. Чередование передач. Упражняются два игрока. Перемещаясь на свободное место, они выполняют продольные и поперечные передачи. Игрок А делает поперечную передачу партнеру Б и перемещается на позицию А1. Игрок Б делает продольную передачу игроку А, который принимает мяч во время бега. Затем игрок Б перемещается на позицию Б1 и вновь получает мяч и т.д.
5. По порядку номеров. На ограниченном участке поля упражняются несколько занимающихся. Каждый получает порядковый номер. Передачи выполняются в соответствии с номерами: первый номер отдает второму, тот – третьему, последний – вновь первому и т.д. Выполнив передачу, занимающиеся перемещаются на свободное место, «предлагая» себя для передачи.
6. Борьба за мяч. На ограниченной площадке располагаются шесть игроков. Двое из них называются водящими. Остальные, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать лишь условленное количество касаний мяча (три, два, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или сопернику) становится водящим.
7. В четверо ворот. На ограниченном участке поля из стоек сооружаются четверо ворот – по двое на каждую команду. В каждой команде по четыре – шесть игроков. Задача участников той и другой команды – при скоплении игроков у одних ворот соперников переместиться для получения передачи на свободное место к другим воротам. Гол засчитывается в любые ворота. Игра ведется 10-12 минут. *Закрывание игрока* действия, направленные на занятие выгодной позиции, мешающей выходу соперника на свободное место и овладению мячом. Умело закрывая соперника, игрок получает возможность своевременно вступить в борьбу за мяч и выиграть соперничество с подчиненным.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Один против трех. На ограниченном участке поля трое нападающих играют против одного защитника. Нападающий Б занимает позицию с мячом между партнерами А и В, показывая распростертыми руками, где они должны занять место. Затем игрок Б делает передачу партнеру В и бежит в сторону передачи, «предлагая» себя. Игрок А также выходит на свободное место, но в другую сторону. Владеющий мячом игрок В, расставив руки, указывает партнерам новые позиции. Задача игрока Г – атаковать нападающего, владеющего мячом, стараясь принудить его сделать передачу в определенную сторону.
2. Один против двух. Упражнение проводится на площадке 12x12 м. Один игрок пытается помешать передвижению двух соперников к воротам, сооруженным из стоек, и отнять у них мяч. Причем этот игрок должен все время стремиться занять такую позицию, чтобы соперник, владеющий мячом, не смог его передать в сторону открытого партнера. В ходе игры упражняющиеся периодически меняются ролями.
3. Два против двух. Игра проводится на ограниченной площадке. Два защитника играют против двух нападающих. Защитник, действующий против нападающего с мячом,

стремится занять такую позицию, чтобы задержать его продвижение и отбить мяч. Другой защитник, действующий против игрока без мяча, располагается таким образом, чтобы помешать занять выгодную позицию для получения мяча другому нападающему.

4. Штурм ворот. На середине поля размещается четверо нападающих с мячом. Четверо защитников располагаются у ворот, защищаемых вратарем. По сигналу нападающие продвигаются вперед. Передавая друг другу мяч. Защитники (каждый держит одного из нападающих) стремятся отобрать у них мяч или отбить его к центру поля. Через условленное время команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая за игру пропустить меньше голов.

Ведение и обводка. Умело применяя ведение мяча различными способами и на различной скорости в сочетании с убедительными обманными движениями, игрок получает благоприятную возможность для выхода на свободное место в целях передачи мяча партнеру или нанесения завершающего удара по воротам.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Эстафета дриблеров. Две-три команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Параллельно линии старта в 5 м от нее обозначается линия передачи мяча. По сигналу первые номера ведут мяч по прямой, обводят стойки и, возвращаясь таким же способом назад, от линии передачи направляют мяч вторым номерам и т.д.

2. Только вперед. Упражняются два игрока. Один из них с мячом. Последний ведет мяч 3-4 м и передает мяч партнеру, движущемуся в стороне на расстоянии 4-5 м. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т.д.

3. Обводка соперников. Группа занимающихся встает в колонну по одному. По сигналу, соблюдая дистанцию 2-3 м, игроки продвигаются шагом вперед. Последний игрок имеет мяч. Он обводит поочередно всех партнеров сзади, а в заключение, заняв место впереди колонны, передает мяч сзади идущему, который действует так же, и т.д.

4. Один на один. Упражняются двое игроков. Один ведет мяч по ограниченному коридору, стараясь обвести соперника и пройти с мячом вперед. Второй стремится отнять у него мяч.

5. Проход к воротам. От центрального круга через каждые 3-4 м ставятся стойки. Игроки один за одним ведут мяч вперед, обводя стойки, и примерно с 11-метровой отметки бьют по воротам. Подхватив после удара мяч, они вновь возвращаются с ним к центру поля.

6. Двое против двоих. На площадке 10x10 м упражняются четыре игрока. Двое играют против двоих. Задача команды, владеющей мячом, держать мяч, пока его не отнимут соперники. Передавать мяч партнерам разрешается лишь после применения ведения или обводки.

Удары по воротам. Действие, направленное непосредственно на взятие ворот противоположной команды. К разучиванию ударов по воротам должны привлекаться все занимающиеся независимо от занимающего места в команде.

Примерные упражнения на разучивание ударов по воротам

1. По избранной цепи. На стенке изображаются несколько целей (квадраты, круги). Игроки с 10-12 м наносят удары по неподвижному мячу. Игрок, исполняющий очередной удар, предварительно указывает цель, в которую он стремится направить мяч.

2. По указанной цели. Занимающиеся располагаются напротив стенки, на которой расположены ворота с номерами. Каждый участник наносит удар в номер, предварительно указанный тренером.

3. По катящемуся мячу. Занимающиеся, расположившись в 35-40 м от небольших переносных ворот, один за другим ведут мяч в сторону этой цели и с различных расстояний наносят удары по катящемуся впереди себя мячу.

4. Удар с хода. Занимающиеся выполняют удары по воротам после передач низом, направляемых партнерами сбоку, сзади, спереди. В зависимости от того, с какой стороны приходит мяч, игроки наносят удар соответствующей ногой.
5. Резаным ударом. Занимающиеся, расположившись напротив небольших переносных ворот, поочередно наносят резаные удары по воротам с 14-16 м внешней и внутренней частью подъема.
6. Удар после обводки. Игрок зигзагообразно обводит несколько препятствий и наносит удар в цель.
7. По уходящему мячу. С расстояния 30 м от ворот один из игроков делает низом передачу партнеру, стоящему в 16-20 м от ворот. Тот пропускает мячи наносит удар по уходящему мячу.
8. Преодолей коридор. Занимающиеся располагаются в центральном круге. Напротив, ворот, перед штрафной площадью, размечается коридор шириной 2 и длиной 8 м. Игроки поочередно ведут мяч к воротам, рывком проходят коридор и, войдя в штрафную площадь, бьют по воротам.
9. Удар после остановки грудью. Занимающиеся занимают позицию спиной к воротам в 10-12 м от них. Партнеры набрасывают им мяч, те останавливают его грудью, подправляют под ногу и бьют по воротам.
10. Удар с лета. Игрок встает напротив ворот на расстоянии 10-12 м. Его партнер сбоку подает мяч так, чтобы тот с разбега смог с лета пробить по воротам.
11. После преследования. Игрок с мячом встает в 7-8 м от линии штрафной площадки. Позади него в 5-6 м встает партнер. Первый ведет мяч к воротам, второй его преследует, стремясь помешать нанести удар по мячу.
12. Финт и удар. Игрок посылает мяч ногой справа (слева) от стойки, находящейся в 16 м от ворот, затем обегает стойку слева (справа) и выполняет удар по воротам.
13. С линии штрафной площадки. Несколько игроков встают на линии штрафной площадки лицом к центральному кругу. Перед ними в 6-7 м кладутся мячи. По сигналу игроки делают рывок к мячам, подхватывают их, поворачиваются и ведут мячи к воротам. Удары по воротам наносятся с линии штрафной площадки.
14. Удары после прохода. Напротив, ворот в 5 м от штрафной площади в направлении центрального круга через каждые 3 м устанавливаются 4 стойки. От боковых линий штрафной площади до центральной линии поля обозначается коридор. Один из занимающихся встает сбоку в нескольких шагах от коридора. Остальные располагаются в центральном круге. Первый участник ведет мяч до стойки и передает его низом игроку, стоящему за коридором. Получив мяч вновь от этого игрока, первый участник продвигается до следующей стойки и вновь возвращает его партнеру и т.д. Пройдя последнюю стойку, он входит в штрафную площадь и бьет по воротам. Затем упражнение выполняется следующим игроком.
15. Борьба в воздухе. Два игрока располагаются в 6-7 м от ворот. Их партнер с линии ворот посылает мячи так, чтобы они опускались им на голову. Один из партнеров старается головой направить мяч в ворота, а второй оказывает противодействие.
16. Квадрат у ворот. Перед воротами обозначается квадрат 12х12 м. Одной из сторон квадрата служит линия штрафной площадки. Трое нападающих играют с неограниченным касанием мяча против двух защитников. Нападающие стараются вывести одного из партнеров на выгодную позицию для завершающего удара по воротам. Защитники стремятся перехватить мяч или помешать удару по воротам.

Отбор мяча. Прием, противодействующий ведению мяча и финтам, приему мяча игроками обороны и нападения.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Выбей мяч. Из стоек сооружаются ворота 2 м. Один из занимающихся встает в воротах, а второй ведет на него мяч. Выбрав удобный момент, игрок, занявший позицию в воротах, стремится отобрать мяч у партнеров.

2. Сыграй на опережение. Один из игроков наносит удар в стенку с расстояния 6-7 м. Его партнер, заняв позицию в 2 м сзади и немного сбоку, после отскока от стенки делает рывок и стремится овладеть мячом.
3. Отбей мяч головой. Один из игроков набрасывает мяч партнеру на голову. В 2 м сбоку и сзади от принимающего игрока встает третий участник. Его задача – успеть во время сделать из-за спины партнера рывок и первым отыграть мяч головой.
4. Выбей мяч из круга. На площадке чертится большой круг. В нем размещается пять-шесть занимающихся, которые передают мяч друг другу. Два-три водящих стараются отобрать мяч у соперников и выбить его из круга. Через условленный промежуток времени водящими становятся следующие игроки. Побеждают те водящие, которым большее число раз удалось выбить мяч из круга.
5. Овладей мячом. Тренер-преподаватель посылает мяч в различных направлениях. Два игрока устремляются к мячу и стараются им овладеть.
6. Атака соперника. Двое занимающихся встают в затылок друг другу на расстоянии 45 м. Им навстречу ведет мяч третий игрок. Если он сумеет обыграть первого игрока, ему на помощь приходит второй, сразу же атакуя соперника. Игроки периодически меняются ролями.

ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Групповые тактические действия – взаимодействие на поле нескольких футболистов одной и той же команды, стремящихся к выполнению определенной задачи. К ним относятся передачи и отбор мяча посредством согласованных действий. Обучение юных футболистов групповым тактическим действиям следует вести по мере освоения ими индивидуальных тактических действий с простейшей формы взаимодействия – между двумя игроками одной команды. Постепенно число игроков, участвующих в совместных тактических действиях, увеличивается.

Передачи мяча. Это индивидуальные действия футболистов, объединяющие в коллективные взаимодействия, с помощью которых организуется атака ворот соперников и подготавливается момент для осуществления удара по воротам. Передачи выполняются на коротких, средних и дальних расстояниях и подразделяются на низкие, полуввысокие и верхние, а также поперечные, продольные и диагональные.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся, передвигаясь вперед, передают мяч вдвоем, втроем.
2. В одно касание. Игроки образуют квадрат и в одно касание низом передают мяч друг другу сначала по ходу часовой стрелки, а затем против хода часовой стрелки.
3. Передвигаясь по кругу. Занимающиеся, передвигаясь по кругу, в одно касание низом передают мяч друг другу сначала по ходу, а затем против хода часовой стрелки.
4. Диагональные и поперечные передачи. Занимающиеся передают низом друг другу мяч в такой последовательности: игрок А передает партнеру В, тот отдает мяч игроку Г, который в свою очередь передает мяч партнеру А и т.д.
5. Из колонны в колонну. Занимающиеся образуют четыре колонны, которые размещаются в углах четырехугольника 15х25 м. Игроки колонны А передают мяч головному игроку колонны Б, а сам перемещается в конец этой колонны. В свою очередь головной игрок колонны Б, передав мяч по диагонали первому номеру колонны В, совершает в том же направлении перебежку. Упражнение продолжается аналогичным образом и далее. Передачи в зависимости от подготовленности занимающихся можно выполнять как в одно, так в два касания.
6. Через ворота партнеру. Три участника образуют треугольник со сторонами 10-12 м. На середине каждой стороны треугольника из набивных мячей сооружается трое ворот шириной 1,5-2 м. Один из участников передает мяч низом в направлении другого игрока так, чтобы он прошел через ворота. Тот в свою очередь направляет также мяч третьему участнику, а тот тоже через ворота посылает мяч партнеру, начавшему упражнение, и т.д. Таким образом, мяч передается по треугольнику от одного занимающегося к

другому. Передачи осуществляются в одно или в два касания по ходу и против хода часовой стрелки.

7. Смена позиций. Четыре игрока образуют квадрат, а пятый встает в центре. Задача занимающихся, послав мяч в определенном порядке, выполнить перебежку в сторону и на место того игрока, которому передан мяч. Например, игрок Ц посылает мяч партнеру А и бежит на его место, игрок А посылает мяч игроку Б и бежит на его место и т.д.

8. В движении по кругу. Пять-шесть игроков располагаются по кругу диаметром 6-8 м, а три других – внутри круга с мячами. Занимающиеся движутся по кругу, а из круга им следует передачи мяча низом. Получив мяч, игроки тут же посылают его обратно. Затем игроки движутся в обратную сторону.

9. Игра 2х1. На ограниченной площадке два нападающих играют против одного защитника, занявшего позицию вблизи ворот, сооруженных из стоек. Нападающие передвигаются к воротам, передавая мяч друг другу и стремясь вывести на ударную позицию своего партнера.

10. Игра 3х2. На поле размечаются квадраты 35х25 м. Три игрока, разместившись в квадрате, передают мяч друг другу, постоянно перемещаясь. Они стремятся не дать перехватить мяч двум водящим. Игрок, по вине которого мяч будет перехвачен водящим, сам становится водящим. Водящие сменяются поочередно. Сначала упражнения выполняется без ограничения касаний мяча, затем число касаний постепенно доводится до двух.

11. Игра 3х3. Три игрока играют против трех соперников поперек поля. Ворота сооружаются из стоек и устанавливаются в 10-12 м от боковых линий. Гол засчитывается лишь после передачи мяча партнеру.

12. Игра 5х5. На одной половине поля пять нападающих играют против пяти защитников. Ворота защищаются вратарем. Гол засчитывается лишь после передачи мяча партнером. Задача защитников – не дать забить гол соперникам, а при перехвате мяча довести его к средней линии поля и не далее, чем с расстояния 2 м (в любом месте) перебить мяч на другую сторону поля. За это засчитывается 1 очко. Нападающим же за забитый гол засчитывается 3 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Отбор мяча посредством согласованных действий. Это взаимостраховка игроков при защите своих ворот. Она проявляется у игроков при защите своих ворот; при оказании помощи партнерам, когда те по какой-либо причине обыгрываются соперниками; когда страхуется опасная зона перед воротами (если партнер уводится из нее его подопечным).

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Подстрахуй партнера. Два защитника встают в затылок друг друга на расстоянии 45 м. По сигналу нападающий ведет мяч на впереди стоящего защитника (он действует пассивно), обходит его справа или слева. Двигаясь далее, он стремится обыграть второго защитника и забить мяч в ворота. Сооруженные сзади него из двух стоек. Задача второго защитника – суметь отгадать, в какую сторону будет обыгрывать нападающий его партнера, и подстраховать его.

2. Подстрахуй вратаря. Два защитника располагаются в углах ворот, а вратарь в середине ворот. На левую от вратаря стойку навешивается с фланга мяч. Вратарь выбегает и стремится поймать или отбить его. Защитник, стоящий справа от вратаря, смещается к середине ворот. Если мяч навешивается на правую от вратаря стойку, то при выходе вратаря к середине ворот смещается защитник, находящийся слева от вратаря.

3. Игра 2х1. На поле размечается квадрат со сторонами 20 м. Один нападающий действует против двух защитников, стремясь забить мяч в ворота, образованные двумя стойками. Один защитник преграждает ему путь к воротам, а другой подстраховывает его.

4. Игра 3х2. Игра проводится на поле 30х30 м. Из двух стоек сооружаются одни ворота. Два нападающих стремятся преодолеть сопротивление трех защитников и забить гол. Один из защитников, оттянутый назад, подстраховывает партнеров, атакуя прорвавшегося соперника.
5. Игра 2х2. На поле размечается прямоугольник 20х15 м. На противоположных его сторонах из стоек сооружается двое ворот. Два игрока играют против двух соперников. В воротах занимают место вратари. Задача защищающей команды – закрыть своих подопечных.
6. Игра 3х3. на поле размечается квадрат со сторонами 30 м. Три игрока действует против троих, как можно дольше сохранить мяч. Задача водящих состоит в том, чтобы с помощью активной игры за мяч и подстраховки партнеров, действующих против соперника с мячом, не дать осуществить точную передачу на свободное место. В ходе упражнения соперники при потере мяча меняются ролями.
7. Игра 4х4. На поле размещается квадрат со сторонами 35 м. Четыре игрока действуют против четырех соперников. Задача игроков, владеющих мячом, - играть быстро, постоянно предлагая себя для передачи. Задача водящих заключается в опеке своего подопечного и сохранении одновременно контроля за действиями соперников в целях перехвата их передач. В игре побеждает команда, сумевшая первой сделать 15 передач подряд.
8. Игра 3х4. Игра проводится на участке поля размером 25х15 м. На одной стороне из его сторон сооружаются из двух стоек одни ворота. Их защищают три защитника, которые стремятся помешать быстрому продвижению вперед четырех нападающих. Для этого защитники, заняв выгодную позицию (середина поля), отходят с таким расчетом, чтобы заставить соперников продвигаться вперед медленно. Так, планомерно сдерживая продвижение нападающих, защитники концентрируют силы у опасной зоны перед воротами и здесь вступают в активную борьбу за мяч.

ТАКТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

Комбинации осуществляются в игровых эпизодах, когда команда владеет мячом, и при розыгрышах стандартных положений (при ведении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, а также при угловом, штрафном, свободном ударах и при вбрасывании мяча из-за боковой линии). Эффективным средством для отработки согласованности в действиях являются игровые упражнения на ограниченном участке поля с участием нескольких занимающихся в одни или двое ворот с выделением конкретной задачи. Например, в квадрате со стороной 30 м три игрока действуют против трех соперников. Побеждает команда, сумевшая забить больше голов за условленное время. Причем гол, забитый после проведения комбинации «стенка», засчитывается за 4.

«Стенка» - комбинация, состоящая из передач мяча в одно касание между двумя или несколькими игроками.

Суть в следующем: игрок, на пути которого находится соперник, отдает мяч в сторону партнера, выполняющему роль стенки. Быстро переместившись на свободное место, он получает от партнера ответную передачу в одно касание. Передача делается в одно касание с таким расчетом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не теряя скорости бега.

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

Комбинации при розыгрыше начального удара. Организация острой атаки ворот соперников. При этом очень эффективны передачи мяча в свободную зону. Комбинации при розыгрыше удара от ворот осуществляется так: вратарь выбивает мяч одному из открывшихся или же, правильно оценив обстановку, неожиданно для

соперников посылает мяч в сторону, свободному защитнику, а сам устремляется к нему. Партнер возвращает ему мяч, а вратарь вбрасывает или выбивает его в поле.

Комбинации при розыгрыше штрафного или свободного ударов. При выполнении штрафного удара вблизи ворот соперников игроки должны стремиться, как можно быстрее нанести прицельный удар по воротам. Быстрым перемещением на свободное место партнеры должны создать бьющему игроку возможность выбора лучшего варианта для нанесения удара или розыгрыша мяча. Цель комбинации при розыгрыше штрафного и свободного ударов на значительное расстояние от ворот противоположной команды – передвижение вперед посредством коротких передач.

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

КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Командные тактические действия – это определенная система ведения игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, располагающимися на поле в заранее установленном порядке. Основным средством обучения юных футболистов командным тактическим действиям – учебная игра. Закрепление и совершенствование командных тактических действий проводится в процессе товарищеских и календарных игр. Сначала подбирается менее сильный соперник, затем примерно равный и, наконец, более сильный.

Цель – практическая проверка готовности команды в целом и каждого игрока, выявление недостатков, которые особенно проявляются во встречах с равной и более сильной командой.

Командные тактические действия в нападении. Осуществляются с помощью двух методов – быстрого прорыва и позиционного нападения.

Быстрый прорыв начинается после успешного отражения атаки противоположной команды, когда игроки последней не успели организовать свою оборону. Осуществляется быстрый прорыв за счет длинной передачи мяча нападающему, находящемуся в непосредственной близости к штрафной площадке или за счет 2-3 передач в одно касание.

Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперед с целью выявления слабых мест в обороне соперников и создания предпосылок для последующего быстрого вывода нападающих на ударную позицию. При позиционном нападении чаще всего используются перемещение игроков поперек поля, смена мест, игра «в стенку», скрещивание и индивидуальное обгрывание защитников.

Командные тактические действия в защите. Организуются с учетом выбранной командой тактической системы игры. Методы: личная, зонная и комбинированная защита.

Личная защита – это действие игрока против определенного соперника, который постоянно мешает ему принимать мяч, вести его в сторону ворот, выполнять передачи мяча партнерам и наносить удары по воротам. Его можно применять или только в штрафной площади, или на своей половине поля, или же по всему полю.

Зонная защита – охрана игроками определенной зоны перед воротами, т.е. в ответственности каждого игрока за действия любого соперника, появившегося в его зоне.

Комбинированная защита – сочетания в действиях игроков личного и зонного методов, что заключается в переключении от игры «игроков против игрока» на игру в зоне, и наоборот. Пример, трем защитникам поручается с помощью метода личной защиты опекать трех нападающих соперников, четвертому же вменяется в обязанность расположиться позади партнеров так, чтобы суметь вовремя подстраховать их («чистильщик»); двум центральным защитникам вменяется в обязанность играть в

указанной для каждого зоне, а двум крайним защитникам поручается персонально опекать двух крайних нападающих соперников; игрокам даются указания при приближении соперников с мячом к опасной зоне переключиться с зонной защиты на плотную личную опеку.

В процессе реализации физической и технической подготовки в группах начальной подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метаниях предметов, в игровых заданиях, 2 балла – если предыдущий результат не изменился; 1 балл – если результат показан хуже предыдущего.

ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ

Физическая подготовка вратаря

Общefизическая подготовка вратарей направлена на всестороннее и гармоническое развитие всех органов и систем и проводится по единому плану для всех игроков команды.

Специализированная подготовка направлена на развитие тех двигательных качеств и способностей, которые преимущественно отличают деятельность вратаря. К ним относятся: скоростные качества (быстрота сложных реакций, скорость выполнения отдельных движений и частота движений); скоростно-силовые проявления различных мышечных групп: рук, ног, туловища; статистическая выносливость мышц ног и спины; гибкость, выражающая в подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а также в подвижности позвоночника; координационные качества.

Специализированная подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений.

Для развития *скоростных качеств* используют следующие упражнения: старты из различных положений (лежа, сидя, спиной вперед и т.д.); скоростные перемещения в стойке вратаря, в приседе, полуприседе, прыжками с мячом и без мяча; различные игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты: теннис, настольный теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; специализированные упражнения с теннисным мячом (броски и ловля теннисного мяча из различных положений, в том числе ловля мяча после неожиданного отскока и летящего с большой скоростью).

Скоростно-силовые качества развивают в специализированных движениях с небольшим отягощением.

Статическая выносливость мышц спины и ног развивается с помощью различных изометрических упражнений в позах, соответствующих основной стойке вратаря. Кроме того, в занятия включают упражнения, выполняемые в основной стойке вратаря продолжительное время.

Для развития *гибкости* используют упражнения на растягивание с увеличением амплитуды движения (наклоны, шпагаты, полушпагат, повороты, скручивания, различные выкруты).

Координационные качества развивают с помощью комбинированных сложно координационных упражнений, включающих в себя элементы акробатических упражнений (например, ловля теннисного мяча после выполнения кувырка или жонглирование двумя-тремя теннисными мячами при перемещении в разных направлениях в основной стойке).

Специальная физическая подготовка проводится на поле. Это различные упражнения, связанные со скоростью передвижения вратаря в воротах, в падении и др. Техничко-тактическая подготовка тесно связана с физической и направлена на обучение передвижениям вратаря в основной стойке, ловле и отбиванию мяча рукой, ногами,

туловищем, выбору позиции и взаимодействиям с партнерами. На начальном этапе подготовки большое внимание уделяют изучению техники, а на этапе совершенствования тактики начинают обучение с освоения навыка основной стойки, так как оно главное, от чего зависит успешное выполнение различных технико-тактических приемов.

На первом этапе подготовки занимающиеся должны осваивать как приемы полевых игроков, так и технику вратаря.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево типа «маятника», в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; выпадами со скольжением; спиной вперед; старты прыжком правым, левым боком, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону; полет-кувырок, акробатика в парах; жонглирование теннисными мячами. Основные вратарские приемы: основная стойка, ловля мяча, отбивание мяча, вбрасывание и выбивание мяча, ведение мяча.

Основная стойка вратаря: ноги врозь, колени слегка согнуты, верхнюю часть туловища наклонить вперед, руки, согнутые в локтях, направить вперед ладонями вниз, взгляд устремить на мяч. Перемещение небольшими скрестными шагами вправо влево. Когда атака отбита вратарь выпрямляется и делает несколько расслабляющих движений.

Ловля катящихся и низколетающих мячей осуществляется в стойке при параллельном расположении стоп (ноги почти сомкнуты). При приближении мяча вратарь быстро наклоняется вперед, чуть сгибает ноги в коленях и подхватывает мяч руками, опущенными вниз и обращенными к мячу ладонями. Затем туловище выпрямляется, и мяч прижимается к груди. Взгляд до этого устремлен на мяч. Если же мяч движется на расстоянии шага в стороне, вратарь одновременно с наклоном к мячу делает шаг ближайшей ногой и еще до касания мяча руками приставляет дальнюю ногу.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся из стойки ноги врозь выполняют наклоны туловища вперед, не сгибая коленей. То же, но из стойки ноги вместе.
2. Занимающиеся имитируют ловлю катящихся и низколетающих мячей стоя на месте.
3. Занимающиеся принимают основную стойку вратаря и при приближении мяча, накатываемого партнером с 3-4 м, наклоняется, подхватывает мяч и, выпрямляясь, прижимает к груди.
4. Вратарь ловит катящиеся навстречу мячи, направляемые партнером внутренней стороной стопы с 5-6 м.
5. Игрок посылает мяч низом так, чтобы они шли чуть правее или левее от вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.
6. Два игрока встают на расстоянии 18-20 м каждый со своим мячом. Между ними занимает место третий. Те поочередно направляют мячи в сторону вратаря, который ловит их стоя на месте, не делая движение в сторону. Овладев мячом, вратарь возвращает его тому же игроку, поворачивается кругом и ждет мяч от его партнера.
7. Несколько игроков, встав в 10-12 м от ворот, с разной силой поочередно направляют мячи низом в сторону ворот. Вратарь ловит мячи, стоя на месте и в движении в сторону.

Ловля полувысоких мячей, т.е. летящих выше колена и ниже головы, осуществляется в прыжке и на месте. Вратарь сгибает колени и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, представляет, как бы ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч прокатывается последовательно по ладоням, предплечьям и прижимается к туловищу. Если вратарь находится в этот момент в положении шага, масса тела в целях уменьшения силы удара переносится на сзади стоящую ногу.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Встав в положение ноги чуть шире плеч с согнутыми в локтях и вытянутыми вперед руками (мяч на ладонях), занимающиеся подтягивают мяч к груди и вновь занимают исходное положение.
2. Из той же позиции занимающиеся подбрасывают мяч вверх на 30-40 см, ловят его и подтягивают к груди.
3. Стоя на месте, игрок ловит мячи, набрасываемые партнером на уровне живота. 4. Сделав несколько шагов вперед, игрок ловит мячи, набрасываемые партнером на уровне живота с 6-8 м.
5. Игрок с 6-8 м набрасывает мячи чуть в сторону от вратаря. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными и скрестными шагами в соответствующую сторону.
6. Несколько игроков, расположившись по дуге на расстоянии 8-10 м от вратаря, не сильно на уровне живота посылают мячи в его сторону. Он ловит мяч, стоя на месте, в движении в сторону и вперед, в том числе и в прыжке.

Ловля высоколетящих мячей, т.е. на уровне или выше головы, осуществляется на месте и в прыжке. При ловле на месте руки вытянуты вверх, ладони обращаются к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Пойманный мяч мягким движением переносится к груди. Ловля мяча в прыжке может выполняться на месте или в движении толчком одной или двух ног. Приземляется вратарь в положение ноги врозь.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся держат мяч на уровне лица так, чтобы большие пальцы почти соприкасались. По сигналу кисти рук отводятся немного назад (как бы выпуская мяч) и тут же быстро возвращаются в исходное положение (как бы ловя падающий мяч).
2. Занимающиеся поднимают мяч над головой и по сигналу опускают и заключают в угол, образованный предплечьями и грудью.
3. Игроки подбрасывают мяч выше головы и ловят его, прижимая к груди.
4. Игрок ловит мячи, набрасываемые партнером с 5-6 м выше головы.
5. Вратарь ловит мячи после движения в сторону и вперед, набрасываемые партнером с расстояния 6-8 м.
6. Вратарь ловит мячи в движении, в том числе и в прыжке, направляемые несколькими игроками, с расстояния 10-12 м. Постепенно сила удара по мячу увеличивается.

Ловля мячей в падении и в броске. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря, часто выполняется в падении. Пытаясь достать мяч, вратарь как бы стелится по земле, касаясь последовательно поверхности поля голенью, бедром, тазом, боком и рукой. Мяч захватывается одной рукой сзади, другой – сверху и подтягивается к груди. Ловля в падении применяется и после выхода вратаря из ворот на соперника, ведущего мяч. Действия вратаря – овладеть слишком далеко отпущенным мячом или преградить ему путь. С этой целью вратарь падает вдоль ворот, преграждая путь сопернику даже в том случае, если мяч после падения все же окажется в ногах соперника.

Ловля низких, полувисоких и високих мячей, летящих в стороне от вратаря, выполняется в броске. Вратарь энергично отталкивается вверх – в сторону двумя ногами с места. Руки поднимаются вверх, ладонями к мячу, Пальцы слегка разводятся. В момент ловли руки сгибаются и притягивают мяч к туловищу. При падении на землю вратарь группируется.

На начальном этапе обучение данным приемам следует проводить в облегченных условиях (на песке, опилках, матах).

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся встают на колени и держат мяч в руках. По первому сигналу они выполняют падение на левый бок, вытянув руки с мячом. По второму сигналу вновь занимают исходное положение. Затем упражнение выполняется в другую сторону.

2. Стоя на коленях, игроки выполняют падение на набивной мяч, расположенный сбоку (справа или слева). Захватив мяч руками, занимающиеся подтягивают его к груди.
3. Занимающиеся выполняют из положения присев, а затем из основной стойки вратаря то же упражнение с последующим быстрым вставанием.
4. То же, но после удара внутренней стороной стопы.
5. Игрок, приближаясь с мячом к воротам, преднамеренно отпускает от себя мяч на 22,5 м. Задача вторая – пробежать на встречу и в падении овладеть мячом или телом, преградить путь сопернику.
6. Игрок, встав в 2-3 м от ворот, бросает мяч так, чтобы он откатился от поверхности поля примерно на 0,5 м и чуть в стороне от вратаря, который, отталкиваясь с места, в броске ловит отскочивший мяч.
7. Вратарь бросает мяч в направлении штанги и после отскока совершает за ним бросок.
8. Игрок бросает мячи в сторону от вратаря на различной высоте. Тот ловит их в броске, перемещаясь скрестными или приставными шагами в необходимом направлении.
9. Игроки поочередно с 10-12 м ударом ноги направляют по воздуху мячи в ворота. Вратарь ловит летящие мячи в броске.
10. Несколько игроков ударом ноги с 12-15 м интенсивно обстреливают ворота. Вратарь ловит катящиеся и летящие в стороне мячи в падении и броске.

Отбивание летящих мячей. Когда в падении или броске вратарь не в силах овладеть мячом, он отбивает его ладонью. Если же мяч опускает перед воротами и при этом возникает возможность овладеть им со стороны соперников, вратарь отбивает его ударом кулака. Удар выполняется фалангами сжатых в кулак пальцев за счет сгибания руки в локтевом суставе. Делается это в прыжке.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Игрок с 5-6 м набрасывает по крутой траектории мячи на ворота, а вратарь отбивает мячи ладонью.
2. Игрок с 7-8 м по крутой траектории набрасывает мячи в сторону от вратаря, который после движения в сторону отбивает мячи ладонью.
3. Игрок набрасывает мячи в условленном направлении, а вратарь отбивает их ладонью через перекладину или в сторону углового флага.
4. То же, но удары выполняются партнером ногой с расстояния 10-12 м. По мере освоения приема отбивания мяча ладонью юные футболисты приступают к изучению отбивания мяча кулаком.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся имитируют ударное движение кулаком («тычком»).
2. Занимающиеся, стоя на месте, отбивают кулаком подвешенный выше головы мяч.
3. Занимающиеся отбивают кулаком подвешенный выше головы мяч после разбега в три-четыре шага.
4. Занимающиеся разбиваются по парам. Они набрасывают с расстояния 5-6 м по крутой траектории мяч, а его партнер после движения вперед в прыжке кулаком отбивает мяч. Игроки периодически меняются ролями.
5. Сделав два-три шага, вратарь в прыжке отбивает кулаком мяч, направляемой рукой партнера с 5-6 м.
6. После разбега вратарь в прыжке отбивает кулаком мяч, направляемый партнером с 8 м.
7. Стоя в 10 м от ворот, игрок полукругом посылает мяч по крутой траектории в направлении вратаря. Тот разбегается и в прыжке отбивает мяч кулаком.
8. Встав справа и слева от ворот, два игрока поочередно навешивают мячи на специальную отметку (в 6-7 м от ворот). Вратарь разбегается и в прыжке отбивает летящий мяч кулаком.

Вбрасывание мяча осуществляется вратарем после ловли. Задача вратаря – быстро и точно направить мяч свободному партнеру. Вбрасывание осуществляется одной рукой

из-за плеча, сбоку и снизу. При вбрасывании мяча из-за плеча рука, поддерживающая мяч, сгибается в локте, и поднимается до уровня головы. Масса тела сосредотачивается назади стоящей ноге. Свободная рука, согнутая в локте, находится перед грудью. Бросок начинается движением вперед - вниз предплечья и заканчивается энергичным движением кисти. Мяч летит в направлении цели. В этот момент свободная рука вытягивается в сторону и назад, а масса тела перемещается напереди стоящую ногу. Затем вратарь переступает вперед ногой, которая до броска находилась сзади.

При броске сбоку вратарь действует наподобие дискобола. В остальном два указанных способа аналогичны.

Бросок мяча снизу («выкатывание») делается так. Вратарь отводит руку вмячом назад и наклоняет туловище вперед. После этого рука начинает ускоряющее движение вперед. Сделав шаг вперед, рука одновременно выпускает мяч, продолжая движение за ним.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Встав на расстоянии 6-7 м, два игрока поочередно из-за плеча направляют мячи друг другу.
2. То же, но приемом сбоку.
3. Встав на расстоянии 12-15 м, два игрока поочередно с нескольких шагов совершают вбрасывание мяча из-за плеча и сбоку.
4. Игроки на расстоянии 15-18 м упражняются в попадании мячом в круг диаметром 2 м, направляя его броском из-за плеча и сбоку.
5. Вратарь вбрасывает мяч с места и с разбега избранным способом движущемуся партнеру.
6. Встав на расстоянии 7-8 м, два игрока поочередно с места совершают вбрасывание мяча снизу с места.
7. То же, но с разбега (расстояние между игроками возрастает до 12-14 м).

Выбивание мяча. Овладев мячом, вратарь может с помощью ударов серединой, внутренней и внешней частью подъема, а также внутренней стороной стопы ввести его в игру. Эти же способы ударов применяются и при введении мяча в игру ударом от ворот. Эти удары изучаются всеми игроками независимо от занимаемого места в команде.

Удар для игрока, стоящего в воротах. После ловли вратари часто выбивают мячи с рук. В этом случае удар выполняется по мячу, выпускаемому из рук, серединой подъема с лета или с полулета. При этом мяч укрывается туловищем от стоящего вблизи соперника.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Игроки подбрасывают мяч и ударом серединой подъема подбивают его над собой.
2. Два игрока, встав на расстоянии 15 м, посылают поочередно друг другу мячи ударом с рук.
3. Игроки соревнуются в выбивании мяча в цель (круги, квадраты и пр.), расположенную на расстоянии 25-30 м.
4. Игроки выбивают мяч движущемуся партнеру, стремясь направить его точно ему на ход.
5. Занимающиеся выбивают мяч с рук, соревнуясь, кто дальше направит мяч.
6. Игроки выбивают мяч с рук сначала пассивным, а затем активным сопротивлением соперников.

Примерные упражнения на совершенствование техники игры вратаря

1. Два вратаря встают в 12 м друг от друга. Один бросает мяч низом или по воздуху другому. Тот ловит мяч и броском вновь возвращает партнеру.
2. Два вратаря встают в 15 м друг от друга, поочередно направляя ударом по неподвижному мячу передачи низом или верхом. Ловля осуществляется стоя на месте, в падении и броске.

3. Два вратаря встают в 15 м и ударом с полулета направляют поочередно мячи друг другу по воздуху.
4. Два игрока, заняв позицию перед воротами на углах штрафной площади, поочередно бьют по воротам. Поймав мяч, вратарь выкатывает его игроку, чья очередь наносить удар.
5. Несколько игроков с различных точек штрафной площади (не ближе 11-метровой отметки) поочередно наносят удары по воротам.

Тактическая подготовка вратаря

Основные тактические действия вратаря включают выбор места в воротах, взаимодействие с защитниками, а также участие в организации атаки своей команды, для чего вратарь точно направляет мяч партнеру, занимающему выгодную для развития атаки позицию.

Выбор места в воротах. В ходе игры вратарь должен неподвижно стоять на линии ворот. По мере надобности он смещается в ту сторону, откуда может последовать завершающий удар.

Позиция вратаря при обстреле соперниками ворот – вратарь занимает место на условной линии, делящий пополам угол, образованный мячом и обеими сторонами ворот, переместившись при этом на 0,5-1 м вперед от линии ворот. При выходе нападающего соперников один на один с вратарем задача последнего – стремиться сократить угол обстрела, образованный мячом и стойками ворот. Для этого необходимо выйти из ворот навстречу сопернику.

При передачах мяча в штрафную площадь с флангов или подаче угловых ударов место вратаря – у дальней стойки ворот.

При высоких навесах на ворота из глубины поля вратарь занимает место на линии ворот, иначе мяч, летящий по дуге, может влететь под перекладину.

Примерные упражнения для разучивания приема

1. Занять правильную позицию. Два игрока, расположившись справа и слева от ворот, поочередно наносят удары по воротам с расстояния 15-17 м. В соответствии с этим вратарь все время перемещается в сторону того игрока, очередь которого наносить удары.
2. Игра на выходе. Два игрока поочередно навешивают мяч примерно на 11-метровую отметку. Сначала вратарь кулаками отбивает мяч подальше от ворот без сопротивления соперников. Затем он выполняет упражнение при пассивном сопротивлении соперника, и, наконец, соперник переходит к активной борьбе с вратарем за мяч.
3. Прегради путь. Три игрока из-за штрафной площади поочередно ведут мяч к воротам в которых находится вратарь. Его задача – уловить необходимый момент, выйти из ворот и преградить путь мячу.

Взаимодействия с защитниками. Указания вратаря являются обязательными для защитников. Основные вратарские указания: «Взял!» - предупреждение защитников о предстоящем выходе на мяч из ворот; «Удар!» - указание игроку немедленно пробить по мячу; «Сзади!» - предупреждение защитников об опасности; «Один!» - указание игроку о том, что можно играть уверенно; «Сам!» - совет игроку действовать самостоятельно; «Стенка!» - указание защитникам построить «стенку» (в зависимости от места нанесения удара вратарь добавляет: «Двое!», «Трое!» и т.д.); «Влево!» или «Вправо!» - совет игрокам переместить «стенку» в соответствующую сторону; «Вышел!» - указание игроку немедленно выйти из ворот; «Штрафная!» - требования к защитникам больше не отступать назад; «Штанга!» - совет защитникам занять позицию у той стойки ворот, со стороны которой подается угловой удар.

При назначении штрафного удара на вратаря возлагается руководство постановкой перед воротами «стенки», представляющей собой шеренгу футболистов, плотно стоящих друг к другу и лицом к мячу.

Примерные упражнения для разучивания приема

1. Поймай и вбрось. Встав в 5-6 м от боковых линий штрафной площади, два игрока поочередно наносят удары по воротам. Вратарь ловит мячи. Если пойман мяч, посланный партнером справа, то он вбрасывается партнеру, находящемуся слева, и наоборот.
2. Поймай и выбей. В штрафной площади три игрока играют против трех соперников. Команда, владеющая мячом, атакует ворота. Следуя за мячом, вратарь все время вынужден перемещаться. Когда он овладеет мячом, то обязан выбить мяч игрокам, которые до этого момента защищались. Те для этого открываются в сторону. Соперники же мешают вратарю выбить мяч. Мяч решается выбивать только с рук.
3. Передай на свободное место. Вратарь выбивает мяч игроку, занявшему позицию вблизи боковой линии. Тот возвращает мяч назад, а сам открывается на свободное место, куда вратарь вновь направляет ему мяч ногой или рукой.
4. Откати мяч. Один из игроков, выполняя роль защитника, ведет мяч к воротам. Его преследует два соперника. Защитник делает передачу вратарю, но не в сторону ворот, а чуть в сторону от стойки и сразу совершает рывок к боковой линии на свободное место. Поймав мяч, вратарь быстро снизу вбрасывает ему мяч.
5. Подстраховка. Защитник и вратарь действуют против одного нападающего. Тот проходит по флангу, обводит защитника, действующего пассивно, и устремляется к воротам. Вратарь выбегает к нему навстречу, а защитник бежит к воротам, чтобы занять в них место вратаря.

Психологическая подготовка вратаря

Психологическая подготовка должна осуществляться круглогодично в тесной взаимосвязи с технико-тактической и физической подготовкой. Психологическая подготовка вратаря, так же как и полевых игроков, включает в себя два раздела: общую психологическую подготовку и подготовку вратаря к конкретному матчу.

Задачи общей психологической подготовки:

- воспитание моральных черт и качеств личности;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств, особенности смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания.

Средства и методы психологической подготовки вратаря к конкретному матчу:

- воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- применение специального массажа;
- отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.)
- применение в разминки

Для групп тренировочного этапа 1-2 года подготовки

Техническая подготовка

На этапе начальной специализации юные футболисты более основательно осваивают разученные на предыдущем этапе приемы техники и изучают более сложные. На этом этапе благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных условно-рефлекторных связей, обращается особое внимание на формирование двигательных навыков с высокой степенью автоматизированности, лежащих в основе технического мастерства. С этой целью практикуют выполнение упражнений в усложненных условиях, на повышенной скорости движения. Большое внимание уделяется также комплексным упражнениям, с подключением противодействий партнеров.

Тактическая подготовка

На этапе начальной специализации у занимающихся выявляется способность к игровой деятельности, начинается освоение индивидуальных и групповых тактических действий (выбор позиции, открывания, оказания помощи партнеру и т.д.) с одновременным развитием оперативного мышления, ориентировки, сообразительности, инициативы.

В качестве основных средств целесообразно использовать различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты.

*Для групп тренировочного этапа 3-5 года подготовки
и групп на этапе спортивного совершенствования мастерства
и высшего спортивного мастерства*

Техническая подготовка

Этап углубленной тренировки, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, появляющимся в процессе тренировки. Здесь уже предъявляются высокие требования по обеспечению высокого уровня технического мастерства, характерными чертами которого являются разносторонность, эффективность, стабильность и надежность.

На данных этапах используются упражнения повышенной сложности, причем особое внимание обращается на качество, скорость и скрытность выполнения технических приемов. Большое место отводится обработке индивидуальных – коронных технических приемов с учетом индивидуальных способностей спортсмена и выполнения функций игрового амплуа. Техническая подготовка проводится в ограниченном единстве с тактической подготовкой и воспитанием специальных физических и психических качеств.

Для повышения стабильности и надежности технических приемов целесообразно варьировать способы и условия их выполнения, используя следующий методический подход:

- многократное выполнение комплексов приемов и их разновидностей в стандартных условиях;
- выполнение комплексов приемов в усложненных и изменяющихся условиях;
- выполнение комплексов приемов в сложных условиях с возрастающим противодействием соперника;
- выполнение приемов в экстремальных, внезапно меняющихся ситуациях игровой деятельности, при действии сбивающих факторов (ограничение времени и пространства, усиление противодействия соперника, утомляемость и др.)

Тактическая подготовка

На этапе углубленной специализации, совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства благодаря интенсивному развитию логического мышления, двигательного и зрительного анализаторов футболистам представляются хорошие возможности к углубленному усвоению ими индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

На этих этапах индивидуальные и групповые тактические действия совершаются в тесной связи с техническими приемами игры при использовании комплексных игровых упражнений. Занятия проводятся в стандартных (упрощенных), затем в усложненных и сложных условиях игровой деятельности с подключением противоборства соперника. Одновременно осваивают основные варианты тактических построений в обороне и атаке. Затем в упрощенных условиях (в движении на невысокой скорости, без сопротивления) осваивают все основные передвижения и взаимодействия партнеров в рамках этой системы в отдельных зонах. После этого тактическая система

может выполняться в целом с постепенно увеличивающимся противодействием противника.

В тактических упражнениях, учебных и контрольных играх наряду с предъявлением требований к выполнению заданий игроками всячески поощряется инициатива, творчество и самостоятельность решений.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тактическая подготовка мало чем отличается от подготовки взрослых футболистов.

На этих этапах, в отличие от предыдущих, дальнейшее совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий осуществляется в рамках наигрывания определенных тактических систем, и более строгим выполнением функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Большое внимание уделяется развитию способности переключения с одних тактических построений на другие. Для этого в учебно-тренировочных группах практикуют:

- переключение с одних тактических построений на другие по заранее обусловленному сигналу;
- изменения построения в ходе игры в зависимости от изменения игры спарринг-партнера;
- проведение товарищеских игр с командами, значительно отличающимися одна от другой по стилю, способу ведения игры и использованию тактических построений.

Целесообразно акцентировать внимание на тактической подготовке к контрольному матчу. С этой целью в тренировочном занятии моделируется игра с предстоящим противником, а на установке на игру даются четкие конкретные задания каждому игроку, звену и команде. На разборках игр оценивается степень выполнения плана игры в целом и отдельных тренировочных заданий. Поощряется инициатива, творчество и самоанализ футболистов.

2.6.4. Инструкторская и судейская практика

Для групп тренировочного этапа 1-2 года подготовки

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей и др.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятий, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года подготовки.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го годов подготовки. Судейство соревнований по футболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по футболу в общеобразовательных школах района, города.

*Для групп тренировочного этапа 3-5 года подготовки
и групп на этапе спортивного совершенствования мастерства
и высшего спортивного мастерства*

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по футболу в коллективе физкультуры.

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го года подготовки, совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города.

Организация и судейство районных и городских соревнований по футболу. В процессе инструкторской и судейской практик занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемом, защитами, контрприемами, комбинациями.

Спортсмены должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны также составить план учебно-тренировочного сбора.

В тренировочном процессе для юных футболистов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревнованиях;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнований; протоколы результатов соревнований; судейская записка; график распределения судей; отчет главного судьи соревнований;
- изучение особенностей судейства соревнований по футболу;
- освоение критериев оценки технических действий; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную игру

2.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

В соответствии с поставленными задачами построена система обучения, программа которой реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера, спортивного врача.

Значительная часть отведенных учебных часов на практические занятия направлена на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Распределение учебного материала осуществляется тренерами, инструкторами-методистами.

Учебно-тематический план

Таблица 13

№ п/п	наименование тем	всего часов	в том числе	
			лекционные	практические
1	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: - основы работоспособности спортсмена; - характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; - фармакологическое обеспечение	20	8	12

	подготовки спортсмена к соревнованиям			
2	Профилактика применения допинга среди спортсменов: - характеристика допинговых средств и методов; - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; - международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.	20	8	12
3	Антидопинговая политика и ее реализация: - Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; - антидопинговые правила и процедурные правила допинг - контроля; - руководство для спортсменов	32	10	22
ИТОГО:		72	26	46

Общие основы фармакологического обеспечения в спорте (20 часов)

Тема 1.1: Основы управления работоспособностью спортсмена

Лекционные занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6) факторы окружающей среды; 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки. Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Тема 1.2: Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

Лекционные занятия

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормональноактивные препараты; коферменты, витаминopodobные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 1.3: Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Лекционные занятия

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период. Ф

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

Профилактика применения допинга среди спортсменов (20 часов)

Тема 2.1: Характеристика допинговых средств и методов

Лекционные занятия

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 2.2: Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов
Лекционные занятия

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте. Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 2.3: Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Лекционные занятия

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Антидопинговая политика и ее реализация (32 часа)

Тема 3.1: Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Лекционные занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Практические занятия

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

Тема 3.2: Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля

Лекционные занятия

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг - контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Тема 3.3: Руководство для спортсменов

Лекционные занятия

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

2.8. План восстановительных мероприятий

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования, и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем. Восстановительные мероприятия *основного* уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок. *Оперативное* восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии. *Текущее* восстановление направлено на

обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др. Фармакологические средства: 1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены и иммуномодуляторы. 5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 6. Стимуляторы кроветворения. 7. Антиоксиданты. 8. Печеночные протекторы. Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация. Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц. Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

2.9. План инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня I-II спортивного разряда, КМС в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются

способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на протяжении всего обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

1. Освоение терминологии, принятой в футболе;
2. Овладение командным языком, умение подать рапорт;
3. Развитие умения построить группу и подать основные команды на месте и в движении; проведение упражнения по построению и перестроению;
4. В качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;
5. Развитие умения вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
6. Выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;
7. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передача и прием мяча, игра вратаря; обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года обучения);
8. Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
9. Выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
10. Проведение соревнования по футболу в образовательной школе и в своем учреждении;
11. Выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам группы совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

3. Система контроля и зачетные требования

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

Результатами реализации Программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «футбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного режима, режима восстановления и питания;
- овладения навыками самоконтроля;
- приобретения опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного этапа и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «футбол»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Оренбургской области;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных

результатов;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

По общей и специальной физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующему возрасту и году подготовки.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений футболиста и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года подготовки.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году подготовки.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

По общей и специальной физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующему возрасту и году подготовки.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года подготовки.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году подготовки.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУП НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

По общей и специальной физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла тренировки сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году подготовки.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года подготовки. Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всей игры.

По психологической подготовке: уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на игру с различными противниками. Уровень морально-волевых качеств должен позволять футболисту проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п. Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли. Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, отрицательная реакция зрителей и т.п.). Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе игры, недомогание. Уметь рисковать в сложной ситуации. Ставить интересы коллектива выше своих собственных. Подчинять свои действия в игре указаниям тренера, воспринимать их как приказ.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года подготовки.

3.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и 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 успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся.

- Основными задачами проведения текущего контроля являются:
- Осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
- Определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.
- Осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами по видам спорта;
- во время учебно-тренировочных и восстановительных сборов тренерами по видам

спорта;

- с целью административного контроля – инструкторами-методистами по видам спорта, заместителем директора по спортивной работе и др.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов спортсменов;
- уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения. Контроль за освоением спортсменами материала учебных программ по видам спорта осуществляется систематически тренерами, отражается в “Журнале учета групповых занятий”.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;
- теоретическое тестирование.

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

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-преподавателями. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки. В целом комплексы контрольных упражнений по годам и этапам спортивной подготовки с учетом возраста представлены в таблице 15.

Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации, этапа совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является обязательным, кроме того, и важнейшим критерием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап многолетней спортивной тренировки. Основными критериями оценки на этапе начальной подготовки 1-го года подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для этапа начальной подготовки 2-го года подготовки являются приемными для зачисления на этап спортивной специализации. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из числа спортсменов на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке и выполнение разряда.

В предметной области технико-тактическая подготовка спортсмены демонстрируют изученный материал по программе. Обучающиеся должны знать приемы и выполнять без подсказки тренера. Возможны небольшие нарушения в технике.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

❖ Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки:

1. *Бег: на 30, 60 м, с высокого старта* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только две попытки, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
2. *Бег 15, 30 м с хода (сек)* – испытуемый начинает движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии
3. *Челночный бег 3х10м:* проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают
4. *Прыжки в длину с места:* проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
5. *Тройной прыжок с места* - прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, 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 испытуемый приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток. Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, приземление - на две ноги. Две попытки.
6. *Прыжок вверх со взмахом рук* - для нанесения разметки можно использовать стену или штангу ворот. Испытуемый, стоя на носках, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Дается три попытки.

7. *Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя* - метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

❖ Комплекс контрольных упражнений по тестированию технической подготовки:

8. *Бег 30 м с ведением мяча*

Ведение мяча по прямой 30 м с высокого старта, касание мяча на каждые 1-3 шага. Две попытки.

9. *Жонглирование мяча*

Жонглирование мяча - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром. Дается одна попытка.

10. *Вбрасывание мяча на дальность*. Выполняется 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.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

*Оценка уровня знаний по теории футбола для групп на тренировочном этапе
1-2 года подготовки*

1. Кто написал книгу «Вратарь республики?» (Лев Кассиль)
2. Какой клуб, созданный ЦК ВЛКСМ, ежегодно проводит популярные соревнования по футболу среди дворовых и школьных команд? (Клуб «Кожаный мяч»).
3. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный? (Баскетбольный).
4. Сколько шагов с мячом в руках разрешается делать вратарю? (Не более четырех).
5. Входит ли футбол в программу Олимпийских игр? (Да).
6. Какая команда стала победителем турнира по футболу XXII Олимпиады в Москве? (Сборная ЧССР).
7. Сколько человек входит в состав судейской бригады по футболу? (Три).
8. Что обозначает аббревиатуры ЦСКА, СКА, ДЮСШ? (Центральный спортивный клуб армии, спортивный клуб армии, детско-юношеская спортивная школа).
9. По какой системе проводится чемпионат СССР по футболу? (По круговой).
10. Какие существуют способы ударов по мячу подъемов? (Серединой, внутренней и внешней частью подъема).
11. Какие существуют способы ударов по мячу стопой? (Внутренней и внешней стороной).
12. Какая самая популярная команда в Киеве? («Динамо»).
13. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с удара от ворот? (Нет).
14. Какая самая популярная команда в Ленинграде? («Зенит»).
15. В какую сторону должен быть направлен мяч при начальном ударе? (В сторону поля соперников).
16. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (Да).
17. Сколько игроков в основном составе каждой футбольной команды? (11).
18. Как называется ложное движение, применяемое игроком в целях введения соперника в заблуждение? (Финт).

19. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? (Только на своей половине поля).
20. С какого места осуществляется вбрасывание мяча из-за боковой линии? (С того, где мяч пересек боковую линию, выйдя за пределы поля).
21. Может ли игрок, производящий угловой удар, коснуться мяча дважды подряд? (Нет).
22. Какое решение принимается судьей, если мяч вышел за линию ворот от игрока защищающейся команды? (Назначается угловой удар).
23. Какое решение принимается судьей, если мяч вышел за линию ворот от игрока нападающей команды? (Назначается удар от ворот).
24. Какое решение принимается судьей, если защитник умышленно сыграл рукой в своей штрафной площади? (Назначается 11- метровый удар).
25. В честь какого легендарного героя спортивное общество «Спартак» получило свое название? (В честь вождя восставших рабов в Древнем Риме Спартака). 2
26. Как наказывается игрок за опасное нападение на соперника за пределами своей штрафной площади? (Назначается штрафной удар в сторону команды провинившегося игрока).
27. За какую московскую команду выступал прославленный советский вратарь Лев Яшин? (За команду «Динамо»).
28. Через сколько лет проводится чемпионат мира по футболу? (Через каждые 4 года).
29. Как называется обувь, специально предназначенная для футболистов? (Бутсы).
30. За какую московскую команду выступал выдающийся советский футболист Игорь Нетто? (За команду «Спартак»).
31. Как наказывается игрок за подножку в своей штрафной площади? (Назначается 11- метровый удар).
32. Как наказывается вратарь за ловлю мяча руками за пределами своей штрафной площади? (Назначается штрафной удар).
33. Засчитывается ли гол, если мяч прокатился по линии ворот, но не пересек ее? (Не засчитывается).
34. Что означает жест судьи: поднятая рука вверх? (Свободный удар).
35. Что такое подкат? (Прием отбора у соперника в падении).
36. Какое решение принимается судьей, если при подаче углового мяча, летящий по дуге, полностью пересечет в воздухе линию ворот, но опустится в поле? (Назначается удар от ворот).

*Оценка уровня знаний по теории футбола для групп на тренировочном этапе
3-5 года подготовки*

1. Каков радиус центрального круга футбольного поля? (9 м).
2. В каком голу начали проводить чемпионаты СССР среди клубных команд? (В 1936).
3. В каком году был впервые разыгран Кубок СССР по футболу? (В 1936).
4. Кто является автором известного футбольного марша? (Композитор М. Блантер).
5. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей игроку? (Желтая – предупреждение, красная – удаление).
6. В каком году футболисты московского «Динамо» совершили свое знаменитое турне по Англии? (В 1945).
7. В каком году Лев Яшин сыграл свой первый матч в составе сборной СССР? (В 1954).
8. Кто из выдающихся советских спортсменов был капитаном сборной СССР по футболу и хоккею? (Заслуженный мастер спорта В.М. Бобров).
9. В каком году Льву Яшину был вручен приз «Золотой мяч» - награда лучшему

футболисту Европы? (В 1963).

10. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? (1 м).

11. Какова высота футбольных ворот по внутреннему измерению? (2,44 м).

12. Какая команда стала победителем первого чемпионата СССР по футболу среди клубных команд? («Динамо» Москва).

13. Какая команда стала первым победителем розыгрыша Кубка СССР по футболу? («Локомотив» Москва).

14. Какова продолжительность игры в футбол? (90 мин).

15. Как называется способ, применяемый в настоящее время при судействе соревнований по футболу? (Диагональный).

16. Какова длина футбольных ворот по внутреннему измерению? (7, 32 м). 17. Какова окружность футбольного мяча? (68-71 см).

18. Кто играл вратарем в составе московского «Динамо» во время знаменитого турне по Англии в 1945 году? (Алексей Хомич).

19. Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевали золотые медали чемпионов? (В 1956 г., на XVI Олимпиаде в Мельбурне).

20. В каком году и на каком чемпионате мира в составе команды Бразилии впервые выступил знаменитый Пеле? (В 1958 г., на VI чемпионате мира).

21. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (Не имеет права играть мячом второй раз подряд раньше, чем это сделает любой другой игрок).

22. Кто был капитаном сборной СССР на XVI Олимпиаде в Мельбурне? (Игорь Нетто).

23. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно после вбрасывания из-за боковой линии? (Нет).

24. В каком году сборная СССР стала победителем розыгрыша Кубка Европы по футболу? (В 1960).

25. В каком году и где состоялся первый чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1977 г., в Тунисе).

26. Какая команда стала победителем первого чемпионата мира среди юниоров? (Команда СССР).

27. Какое решение принимается судьей, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии? (Вбрасывание повторяется с того же места игроком противоположной команды).

28. На какое расстояние должны быть удалены от мяча игроки противоположной команды при выполнении штрафного, свободного и углового ударов? (На 9 м).

29. Какое решение принимается судьей, если вратарь в пределах штрафной площади сделает более 4 шагов, держа мяч в руках? (Назначает свободный удар с места нарушения).

30. В каком случае умышленная игра рукой не считается нарушением? (В том, когда игрок закрывает лицо руками, чтобы защититься от мяча, пробитого с близкого расстояния).

31. Что такое накладка? (Неправильный прием, когда игрок, встречая ногу соперника, опасно выставляет ему навстречу стопу).

32. С какого места производится удар от ворот? (С той половины площади ворот, ближе к которой мяч вышел за линию ворот).

33. Если при угловом ударе мяч попадает в стойку и вновь отскакивает игроку, который выполнял удар, имеет ли он право играть мячом? (Не имеет).

34. Каков диаметр 11-метровой отметки? (22 см).

*Оценка уровня знаний по теории футбола для групп на этапе
совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства*

1. Какая общественная организация руководит развитием футбола в СССР? (Федерация футбола в СССР).
2. Какое решение принимается судьей, если защитник, стремясь преградить путь мячу в ворота, играет рукой, но мяч от руки все же попадает в ворота? (Засчитывается гол).
3. Как называется комбинация, состоящая из двух быстрых передач между партнерами с выходом одного из них на свободное место? («Стенка»).
4. В чем сущность круговой системы соревнований? (В ходе соревнований все команды обязательно встречаются друг с другом).
5. Фиксируется ли положение «вне игры» при угловом ударе? (Не фиксируется).
6. Если игрок, выполняющий 11-метровый удар, направит мяч назад, какое решение принимается судьей? (Удар повторяется).
7. В каких городах нашей страны состоялись предварительные и финальные игры футбольного турнира XXII Олимпиады в Москве? (Предварительные – в Москве, Киеве, Минске, Ленинграде; финальные – в Москве).
8. Каковы размеры штрафной площадки? (16,5х40,32 м).
9. Какая команда стала победителем XI чемпионата мира по футболу? (Команда Италии).
10. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? (1 м).
11. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила игры в футбол? (В 1963 г., в Англии).
12. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей матч, и как распределяются между ними обязанности? (три человека: судья и два судьи на линии).
13. В чем отличие штрафного удара от свободного? (При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном – нет).
14. Считается ли нарушением, если игрок, выполняя свободный удар, дважды подряд коснется мяча? Каково решение судьи в этом случае? (Да. Назначается свободный удар в сторону провинившейся команды).
15. Должен ли судья остановить игру, если мяч в ходе игры отскочит в поле от углового флага? (Нет).
16. Как должен поступить судья, если еще до касания мяча игроком, выполняющим 11-метровый удар, вратарь переместится по линии ворот или вперед? (Если мяч после удара прошел в ворота, засчитывается гол; если мяч не прошел в ворота, удар повторяется).
17. Фиксируется ли положение «вне игры» при вбрасывании мяча из-за боковой линии? (не фиксируется).
18. Фиксируется ли положение «вне игры» при ударе от ворот? (не фиксируется).
19. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность? (Мяч заменяется, а игра возобновляется «спорным мячом»).
20. Какая команда стала победителем турнира по футболу VII летней Спартакиады народов СССР в 1979 году? (Сборная команда Москвы).
21. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх с сжатыми в кулак пальцами? (Время всей игры или ее половины истекло).
22. Какое решение принимается судьей, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю? (Удар от ворот повторяется).
23. Если судья назначил 11-метровый, а время игры истекло, что им предпринимается? (Приближается время для выполнения 11-метрового удара).

24. Почему клуб им. Григория Федотова получил свое название? (В память о выдающемся футболисте, первым в нашем футболе забившем 100 мячей в чемпионате страны).
25. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? Что решает в этом случае судья? (Гол не засчитывается. Назначается свободный удар в сторону команды, пробивающей 11-метровый).
26. Останавливается ли игра, если в ходе матча мяч попадает в судью и вновь отскакивает в поле? (Нет).
27. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшего футболиста Европы? (Лев Яшин и Олег Блохин).
28. Какое решение принимается судьей, если мяч брошен из-за боковой линии: в свои ворота; в ворота соперников? (Назначается угловой удар; назначается удар от ворот).
29. Как наказывается игрок за опасную игру? (Свободным ударом).
30. Считается ли ошибкой размахивание руками перед вратарем, чтобы помешать ему ввести мяч в игру? (Да).
31. Считается ли ошибкой, если вратарь в момент ловли мяча выставляет ногу навстречу нападающему соперников? (Да).
32. Как наказывается игрок за блокировку соперника? (Назначается свободный удар).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки

Таблица 15

		Бег 30 м с высокого старта		Бег 30 м с хода		Бег 15 м с высокого старта		Бег 15 м с хода		Бег 60 м с высокого старта		Челночны й бег 3х10		Прыжок в длину с места (см)		Тройной прыжок		Прыжок в высоту		И.П - руки за спиной. Прыжок в высоту		Бросок набивног о мяча весом 1 кг		Наклон вперед		Вбрасыв ание мяча на дальност ь (м)		Бег 30 м с ведение м мяча (сек)		Жонглир ование мячом	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
7 лет	5	6,8	6,9	0	0	0	0	0	0	13,0	13,3	10,6	10,9	130	125	275	274	14	14	0	0	0	0		0	9	8	6,2	6,4	7	6
	4	6,9	7,1	0	0	0	0	0	0	13,2	13,4	10,7	11,0	125	120	274	273	13	13	0	0	0	0	0	0	8	7	6,3	6,5	6	5
	3	7,0	7,2	0	0	0	0	0	0	13,3	13,5	10,8	11,1	120	115	273	272	12	12	0	0	0	0	0	0	7	6	6,4	6,6	5	4
	2	7,1	7,3	0	0	0	0	0	0	13,4	13,6	10,9	11,2	115	110	272	271	11	11	0	0	0	0	0	0	6	5	6,5	6,7	4	3
	1	7,2	7,4	0	0	0	0	0	0	13,5	13,7	11,0	11,3	110	105	270	270	10	10	0	0	0	0	0	0	5	4	6,6	6,8	3	2
8 лет	5	6,7	6,8	0	0	0	0	0	0	12,1	12,8	10,2	10,8	130	125	325- 330	320- 325	16	16	0	0	0	0	0	0	10	9	6,0	6,2	11	10
	4	6,8	6,9	0	0	0	0	0	0	12,2	12,9	10,3	10,9	125	120	315- 320	310- 315	15	15	0	0	0	0	0	0	9	8	6,1	6,3	10	9
	3	6,9	7,0	0	0	0	0	0	0	12,4	13,0	10,4	11,0	120	115	305- 310	300- 305	14	14	0	0	0	0	0	0	8	7	6,2	6,4	9	8
	2	7,0	7,1	0	0	0	0	0	0	12,6	13,1	10,5	11,1	115	110	295- 300	285- 290	13	13	0	0	0	0	0	0	7	6	6,3	6,5	8	7
	1	7,1	7,2	0	0	0	0	0	0	12,8	13,2	10,6	11,2	110	105	280- 290	275- 280	11	12	0	0	0	0	0	0	6	5	6,4	6,6	7	6
9 лет	5	6,5	6,7	0	0	0	0	0	0	12,0	12,4	10,0	10,7	150	140	380- 390	370- 380	18	17	0	0	0	0	0		11	10	5,9	6,0	14	13
	4	6,6	6,8	0	0	0	0	0	0	12,2	12,5	10,1	10,8	145	138	370- 365	360- 365	17	16	0	0	0	0	0	0	10	9	6,0	6,1	13	12
	3	6,7	6,9	0	0	0	0	0	0	12,4	12,6	10,2	10,9	140	135	360- 355	350- 355	16	15	0	0	0	0	0	0	9	8	6,1	6,2	12	11

	2	6,8	7,0	0	0	0	0	0	0	12,5	12,7	10,3	11,0	135	130	350-340	340-345	15	14	0	0	0	0	0	0	8	7	6,2	6,3	11	10
	1	6,9	7,1	0	0	0	0	0	0	12,6	12,8	10,4	11,1	130	125	335-325	330-335	14	13	0	0	0	0	0	0	7	6	6,3	6,4	10	9
10 лет	5	6,4	6,6	6,0	6,1	3,3	3,5	3,1	3,3	0	0	9,7	10,6	190	170	390-395	380-385	19	18	8	7	5,4	5,2	5	5	13	12	5,7	5,8	16	15
	4	6,5	6,5	6,1	6,2	3,4	3,6	3,2	3,4	0	0	9,8	10,7	180	160	380-385	370-375	18	17	7	6	5,2	5	4	4	12	11	5,8	5,9	15	14
	3	6,6	6,6	6,2	6,3	3,5	3,7	3,3	3,5	0	0	9,9	10,8	170	150	370-375	360-365	17	16	6	5	5	4,8	3	3	11	10	5,9	6,0	14	13
	2	6,7	6,7	6,3	6,4	3,6	3,8	3,4	3,6	0	0	10,0	10,9	160	145	360-365	350-355	16	15	5	4	4,6	4,2	2	2	10	9	6,0	6,1	13	12
	1	6,8	6,8	6,4	6,5	3,7	3,9	3,5	3,7	0	0	10,1	11,0	150	140	360-355	340-345	15	14	4	3	4,4	4	1	1	9	8	6,1	6,2	12	11
11 лет	5	6,2	6,5	5,8	6,0	3,2	3,4	3,0	3,2	0	0	9,8	10,4	190	170	445-500	365-370	19	18	8	7	5,7	5,5	5	5	14	13	5,4	5,6	18	17
	4	6,3	6,6	5,9	6,1	3,3	3,5	3,1	3,3	0	0	9,9	10,5	180	160	435-440	370-375	18	17	7	6	5,5	5	4	4	13	12	5,5	5,7	17	16
	3	3,4	6,7	6,0	6,2	3,4	3,6	3,2	3,4	0	0	10,0	10,6	170	150	425-430	380-385	17	16	6	5	5,3	4,8	3	3	12	11	5,6	5,8	16	15
	2	6,5	6,8	6,1	6,3	3,5	3,7	3,3	3,5	0	0	10,1	10,7	160	145	415-420	390-395	16	15	5	4	5,1	4,5	2	2	11	10	5,7	5,9	15	14
	1	6,6	6,9	6,2	6,4	3,6	3,8	3,4	3,6	0	0	10,2	10,8	150	140	405-410	400-405	15	14	4	3	5	4,2	1	1	10	9	5,8	6,0	14	13
12 лет	5	5,9	6,3	5,6	5,8	3,1	3,2	2,9	3,1	0	0	9,6	10,2	200	180	540-545	455-460	20	19	9	8	5,8	5,5	6	6	15	14	5,2	5,4	21	20
	4	6,0	6,4	5,7	5,9	3,2	3,3	3,0	3,2	0	0	9,7	10,3	190	170	530-535	440-450	19	18	8	7	5,6	5,2	5	5	14	13	5,3	5,5	20	19
	3	6,1	6,5	5,8	6,0	3,3	3,4	3,1	3,3	0	0	9,8	10,4	180	165	520-525	425-430	18	17	7	6	5,4	5	4	4	13	12	5,4	5,6	19	18
	2	6,2	6,6	5,9	6,1	3,4	3,5	3,2	3,4	0	0	9,9	10,5	170	160	510-515	415-420	17	16	6	5	5,2	4,8	3	3	12	11	5,5	5,7	18	17

	1	6,3	6,7	6,0	6,2	3,5	3,6	3,3	3,5	0	0	10,0	10,6	160	155	500-505	405-410	16	15	5	4	5	4,5	2	2	11	10	5,6	5,8	17	16
13 лет	5	5,8	6,1	5,4	5,6	2,8	3,1	2,7	2,9	0	0	9,3	10,0	190	190	585-590	510-515	21	20	10	9	6	5,8	7	7	15	14	5,0	5,2	23	22
	4	5,9	6,2	5,5	5,7	2,9	3,2	2,8	3,0	0	0	9,4	10,1	185	185	575-580	500-505	20	19	9	8	5,8	5,5	6	6	14	13	5,1	5,3	22	21
	3	6,0	6,3	5,6	5,8	3,0	3,3	2,9	3,1	0	0	9,5	10,2	180	180	565-570	490-495	19	18	8	7	5,6	5,2	5	5	13	12	5,2	5,4	21	20
	2	6,1	6,4	5,7	5,9	3,1	3,4	3,0	3,2	0	0	9,6	10,3	175	175	555-560	480-485	18	17	7	6	5,4	5	4	4	12	11	5,3	5,5	20	19
	1	6,2	6,5	5,8	6,0	3,2	3,5	3,1	3,3	0	0	9,7	10,4	170	170	545-550	470-475	17	16	6	5	5,2	4,8	3	3	11	10	5,4	5,6	19	18
14 лет	5	5,4	5,8	5,2	5,4	2,7	3,0	2,6	2,8	0	0	9,0	9,9	190	170	640-650	580	24	23	12-11	10	6,5	6,3	8	8	16	15	4,9	5,0	26	25
	4	5,5	5,9	5,3	5,5	2,8	3,1	2,7	2,9	0	0	9,1	10,0	185	168	620-630	570-575	23	22	10	9	6,2	6	7	7	15	14	5,0	5,1	25	24
	3	5,6	6,0	5,4	5,6	2,9	3,2	2,8	3,0	0	0	9,2	10,1	180	165	610-615	550-560	22	21	9	8	5,9	5,8	6	6	14	13	5,1	5,2	24	23
	2	5,7	6,1	5,5	5,7	3,0	3,3	2,9	3,1	0	0	9,3	10,2	175	163	600-605	530-540	21	20	8	7	5,6	5,5	5	5	13	12	5,2	5,3	23	22
	1	5,8	6,2	5,6	5,8	3,1	3,4	3,0	3,2	0	0	9,4	10,3	170	160	590-595	510-520	20	19	7	6	5,3	5	4	4	12	11	5,3	5,4	22	21
15 лет	5	4,9	5,2	4,9	5,1	2,6	2,9	2,4	2,7	0	0	8,8	9,7	235	200	690-700	670-680	29	27	15	14	9,5	9	9	9	17	16	4,6	4,8	28	27
	4	5,0	5,3	5,0	5,2	2,7	3,0	2,5	2,8	0	0	8,9	9,8	225	195	670-680	650-660	28	26	14	13	8,5	8	8	8	16	15	4,7	4,9	27	26
	3	5,1	5,4	5,1	5,3	2,8	3,1	2,6	2,9	0	0	9,0	9,9	215	190	660-650	620-640	27	25	13	12	7,5	7	7	7	15	14	4,8	5,0	26	25
	2	5,2	5,5	5,2	5,4	2,9	3,2	2,7	3,0	0	0	9,1	10,0	205	185	640-630	600-610	26	24	12	11	6,5	6	6	6	14	13	4,9	5,1	25	24
	1	5,3	5,6	5,3	5,5	3,0	3,3	2,8	3,1	0	0	9,2	10,1	195	180	620-610	580-590	25	23	11	10	6	5,5	5	5	13	12	5,0	5,2	24	23

16 лет	5	4,3	5,0	4,2	4,6	2,5	2,8	2,3	2,5	0		8,6	9,5	240	200	690-700	670-680	32	27	19-18	17-18	9,5	9	11	11	18	16	4,5	4,8	28	27
	4	4,4	5,1	4,3	4,7	2,6	2,9	2,4	2,6	0	0	8,7	9,6	235	195	670-680	650-660	31	26	17	15-16	8,5	8	10	10	17	15	4,6	4,9	27	26
	3	4,5	5,2	4,4	4,8	2,7	3,0	2,5	2,7	0	0	8,8	9,7	225	190	660-650	620-640	30	25	16	13-14	7,5	7	9	9	16	14	4,7	5,0	26	25
	2	4,6	5,3	4,5	4,9	2,8	3,1	2,6	2,8	0	0	8,9	9,8	215	185	640-630	600-610	29	24	15	12	6,5	6	8	8	15	13	4,8	5,1	25	24
	1	4,7	5,4	4,6	5,0	2,9	3,2	2,7	2,9	0	0	9,0	10,0	200	180	620-610	580-590	28	23	14	11	6	5,5	7	7	14	12	4,9	5,2	24	23
17 лет	5	4,2	4,6	4,0	4,2	2,4	2,7	2,2	2,4	0	0	8,4	9,1	250	230	710-700	700-680	34	28	19-20	18-19	11	10	12	12	19	17	4,3	4,9	29	28
	4	4,3	4,7	4,1	4,3	2,5	2,8	2,3	2,5	0	0	8,5	9,2	240	225	690-680	670-660	33	27	18-17	17-16	10	9	11	11	18	16	4,4	5,0	28	27
	3	4,4	4,8	4,2	4,4	2,6	2,9	2,4	2,6	0	0	8,6	9,3	230	220	675-670	650-640	32	26	16-15	15-14	9	8	10	10	17	15	4,5	5,1	27	26
	2	4,5	4,9	4,3	4,5	2,7	3,0	2,5	2,7	0	0	8,7	9,4	220	215	665-660	630-620	31	25	14	13	8	7	9	9	16	14	4,6	5,2	26	25
	1	4,6	5,0	4,4	4,6	2,8	3,1	2,6	2,8	0	0	8,8	9,5	215	210	655-650	610-600	30	24	13	12	7	6,5	8	8	15	13	4,7	5,3	25	24
18 лет	5	4	4,3	4,0	4,2	2,4	2,7	2,2	2,4	0	0	8,2	8,6	250	230	720-710	700-680	35	30	21	20	12	11	13	13	20	18	4,2	4,8	30	29
	4	4,1	4,4	4,1	4,3	2,5	2,8	2,3	2,5	0	0	8,3	8,7	240	225	700-690	670-660	34	29	20	19	11	10	12	12	19	17	4,3	4,9	29	28
	3	4,2	4,5	4,2	4,4	2,6	2,9	2,4	2,6	0	0	8,4	8,8	230	220	680-675	650-640	33	28	19-18	18-17	10	9	11	11	18	16	4,4	5,0	28	27
	2	4,3	4,6	4,3	4,5	2,7	3,0	2,5	2,7	0	0	8,5	8,9	220	215	670-665	630-620	32	27	17-16	16-15	9	8	10	10	17	15	4,5	5,1	27	26
	1	4,4	4,7	4,4	4,6	2,8	3,1	2,6	2,8	0	0	8,6	9,0	215	210	660-650	610-600	31	26	15	14	8	7	9	9	16	14	4,6	5,2	26	25

4. Перечень информационного обеспечения

Методическая литература

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.– М.: Терра - Спорт, 2006. – 369с.
2. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4 – С. 37
3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
4. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10 – С.36 – 38.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
9. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов.– М.: Дрофа, 2008. – 216с.
10. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. – 532 с.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. Вузов. – М.: ФГУП «Известия», 2001. – 3-е издание (или 1-2).
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология.– Псков: Псковская типография, 2003. – 267с.
14. Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов.– Учебное пособие. – Челябинск, 2006. – 214с.
15. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов //Теория и практика физической культуры. – 2006. – С. 35– 36.
16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. – М.:Советский спорт, 2005.–808 с.
17. Пшебыльский В. Исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе на основе природосообразной стратегии организации многолетней подготовки юного футболиста// Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С.8-10.
18. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

20. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. – 2006. - №8 – С. 10-21.

21. 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 – С.28-32.

22. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3 – С. 43.

Интернет-ресурсы

<i>Библиотеки</i>	
Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог	http://www.rsl.ru http://www.rsl.ru/r_resl.htm
Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог	http://www.nlr.ru http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm
Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru.	http://elibrary.ru/defaultx.asp
Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru
Государственная центральная научная медицинская библиотека (г. Москва), каталог	http://www.scsml.rssi.ru http://www.shpl.ru/list_kat.html
Библиотека РАН (г. Санкт-Петербург)	http://www.ban.ru
Библиотека по естественным наукам РАН (г. Москва), каталог	http://ben.ix.ru http://195.178.196.159/catalog/catalog.htm
Библиотека Московского государственного университета	http://www.lib.msu.ru
Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета	http://www.lib.pu.ru/rus
<i>Журналы</i>	
Теория и практика физической культуры	http://www.infosport.ru/press/tpfk
Адаптивная физическая культура	http://www.afkonline.ru/biblio.html
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	http://www.infosport.ru/press/fkvot
Физическая культура в школе	http://www.shkola-press.ru

Воспитание школьников	http://www.shkola-press.ru
Спорт для всех	http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm
Спортивная жизнь России	http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm
Вестник спортивной науки	http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d
<i>Виды спорта</i>	
Футбол	http://www.offsport.ru http://www.football_irkutsk.ru

5. План физкультурных и массовых мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется СШ на основе Единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ МАУ «СШ «Лидер»

на 2019-2020 год

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения
1.	Финал первенства области по мини-футболу	Январь	Оренбург
2.	Открытый турнир СШ «Лидер» по мини-футболу, посвященный Дню Защитника Отечества	Февраль	Орск
3.	Открытый турнир СШ «Лидер» по мини-футболу памяти тренера С.Ф.Кузьмина	Март	Орск
4.	Турнир СШ «Лидер» по футболу посвященный Дню Победы	Май	Орск
5.	Открытое первенство СШ «Лидер» по футболу посвященное Дню России	Июнь	Орск
6.	Открытый турнир СШ «Лидер» по футболу, посвященный Дню города	Август	Орск
7.	Первенство области среди юношей 2003-2004, 2005-2006, 2007-2008 г.г.р.	Август-Сентябрь	По назначению
8.	Открытое первенство СШ «Лидер» по футболу «Осень-2019»	Октябрь	Орск
9.	Первенство области по футболу (Зона «Восток»)	Ноябрь	Орск
10.	Новогодний турнир СШ «Лидер» по мини-футболу	Декабрь	Орск