**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа № 1»**

Принята на заседании педагогического совета

протокол № 3 от «25» декабря 2017 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Приходько В.А.

«25» декабря 2017 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

(разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол утвержденного [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70294528/#0) Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 149)

Срок реализации программы на этапах:

начальной подготовки – 3 года

тренировочном (спортивной специализации) – 5 лет

совершенствования спортивного мастерства – неограничен

Составитель:

инструктор-методист

МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»

Рахманова Алёна Сергеевна

г. Прокопьевск

2018 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка.**...................................................................................................4

**I. Нормативная часть.**.......................................................................................................8

1.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для

зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

по виду спорта Футбол........................................................................................................8

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта Футбол.......................10

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта Футбол................................................................................................................................11

1.4. Режимы тренировочной работы................................................................................12

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

спортивную подготовку....................................................................................................13

1.6. Предельные тренировочные нагрузки......................................................................14

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности..................16

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию..................17

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки......19

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки..................................................20

1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов,

этапов, мезоциклов)..........................................................................................................22

**II. Методическая часть**...................................................................................................27

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.........................................27

2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

и соревнований..................................................................................................................31

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок..............33

2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов....................................33

2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.............................................................34

2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки...........................................................36

2.6.1.Теоретическая подготовка.....................................................................................39

2.6.2. Физическая подготовка...........................................................................................44

2.6.3. Общая физическая подготовка...............................................................................46

2.6.4. Специальная физическая подготовка....................................................................47

2.6.5. Техническая и тактическая подготовка.................................................................48

2.6.6. Интегральная подготовка. Возрастные особенности...........................................58

2.6.7. Методика интегральной подготовки.....................................................................59

2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки...............................67

2.8. Применение восстановительных средств.................................................................69

2.9. Антидопинговые мероприятия..................................................................................71

2.10. Инструкторская и судейская практики...................................................................73

**III. Система контроля и зачетные требования**..........................................................75

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических

качеств и телосложения на результативность в виде спорта Футбол..........................75

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной

подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего

спортивную подготовку на следующих этап спортивной подготовки.......................76

3.3. Виды контроля общей, специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам обучения и этапам подготовки, сроки проведения контроля..............................................................................................................................77

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования......................................................78

**IV. Перечень информационного обеспечения**............................................................84

**Приложение 1** Картотека тренировочных упражнений...............................................87

**Приложение 2** Перечень тренировочных сборов........................................................134

**V. План физкультурных и спортивных мероприятий**...........................................137

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта Футбол разработана на основании нормативных правовых актов:

- "Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол", утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 года № 147;

- приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 года № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

- приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации".

В данной программе учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей станы, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр, а также особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта Футбол.

**Цель реализации Программы** - обеспечение выполнения федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Футбол" (выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки).

**Задачи реализации Программы:**

- подготовка футболистов высокой квалификации;

- укрепление здоровья, содействия правильному физическому развитию;

- выполнение нормативов по технической и физической подготовке;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Решение вышеперечисленных задач учитывается на каждом этапе подготовки, исходя из конкретных требований, учитывающих квалификацию спортсменов.

Футбо́л(от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *foot* - ступня, *ball* - мяч) - командный вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), в котором целью является забить [мяч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87) в [ворота](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)) 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 90-120х45-90 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, а 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 стремлений интересам коллектива.

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из 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 и 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, рассчитанным на 52 недели.

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) спортсменов, 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 (таблица 1):

1. Этап начальной подготовки (НП);

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);

3. Этап совершенствования спортивного мастерства (СМ);

Общая схема реализации системы многолетней подготовки юных футболистов

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Основная задача этапа** | **Периоды подготовки** |
| Этап начальной подготовки | Базовая подготовка | Специального отбора,  8-10 лет |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Специализация и углубленная тренировка в футболе | Начальной и углубленной специализации,  10-15 лет |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Совершенствование спортивного мастерства | 13 лет и старше |

**Этап начальной подготовки:**

Прием лиц на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора. На этом этапе идет 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 качество 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.

**I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта Футбол.**

Организация тренировочного процесса в спортивной школе по футболу осуществляется по следующим этапам подготовки (Таблица 2):

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 12 - 14 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 12 - 14 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 2 - 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 1-4 |

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 (этап спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства навыки наработаны, специализация закреплена - начинается их оттачивание и 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).

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта "Футбол";

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- воспитание морально-волевых и этических качеств;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта Футбол.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "Футбол";

- формирование спортивной мотивации;

- укрепления здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств. технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов;

- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

**1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта Футбол.**

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки (Таблица 3).

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки  ( %) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этапы начальной подготовки | | Тренировочный этап ( этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спорти-вного мастер-ства |
| 1  год | свыше 1  года | до  2-х лет | свыше  2-х лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 13 - 17 | 13 - 17 | 13 - 17 | 13 - 17 | 4 - 6 |
| Специальная физическая подготовка ( %) | 4 - 6 | 4 - 6 | 9 - 11 | 9 - 11 | 9 - 11 |
| Техническая подготовка (%) | 35- 45 | 35 - 45 | 26 - 34 | 18 - 23 | 13 - 17 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9 - 11 | 9 - 11 | 9 - 11 | 9 - 11 | 13 - 17 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 22 - 28 | 22 - 28 | 26 - 34 | 31 39 | 35 - 45 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 4 - 6 | 4 - 6 | 5 - 8 | 5 - 8 | 8 - 10 |

**1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта Футбол.**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной   специализации) | | Этап совершен-ствования спортивного мастерства |
| до 1 года | свыше 1 года | до 2  лет | свыше  2 лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 1 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр | 22 | 22 | 28 | 28 | 32 |

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой Программой спортивной подготовки, имеют определенные требования к участию 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 соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется спортивной школой по футболу на спортивные соревнования в соответствии с содержащимися в программе планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**1.4. 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 (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства);

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- 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.

Режим 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 установленных санитарно-гигиенических норм.

Начало тренировок не ранее 8-00 часов, а окончание - не позднее 20-00 часов. Тренировки могут проводится в любой день недели, включая воскресенье и каникулы. Продолжительность одной тренировки при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов;

В рамках реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта Футбол, возможно проведение тренировочных занятий со спортсменами из разных групп. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

Медицинская деятельность в спортивной школе по футболу ведется в соответствии с законодательством РФ в области здравоохранения. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно- физкультурного диспансера в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

В оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу **только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра** в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

**1.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

Предельные тренировочные нагрузки спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта Футбол соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта футбол от 27.03.2013 № 147, и представлены в таблице 4.

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| НП | | ТЭ | | ССМ |
| 1 год | свыше 1 года | до  2 лет | свыше  2 лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 7 | 9 | 12 | 14 |
| Количество тренировок  в неделю | 4 | 4 - 5 | 5 - 6 | 5 - 7 | 7 - 12 |
| Общее количество часов  в год | 312 | 364 | 468 | 624 | 728 |
| Количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 364 | 624 |

В зависимости от периода и задач подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп тренировочного этапа периода углубленной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового тренировочного плана.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

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 обще развивающие упражнения на гибкость и координацию.

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

В тактическую подготовку - упражнения на взаимодействия вдвоем, в звеньях, в линиях игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

**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 выносливостью (средние дистанции).

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

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

**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 (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности: игровые упражнения со специальными заданиями ( постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствует следующие пульсовые зоны:

Большая нагрузка – свыше 145 сердечных сокращений;

Средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений;

Малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

Классификация нагрузок.

1. Запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. Около предельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6-7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.

3. Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

4. Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала игры.

**1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной   специализации) | | Этап совершен-ствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | До двух  лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 1 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр | 22 | 22 | 28 | 28 | 32 |

Для начинающих футболистов основными соревнованиями могут быть:

первенство спортивной школы; первенство города, первенство области и т.д.

**1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечением оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 7):

- обеспечение спортивной экипировка ( Таблица 8,9):

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица 8

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1 | Манишка футбольная | штук | 14 |

Таблица 9

Спортивная экипировка,

передаваемая в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | наименование | Единица измерения | Расчетная  единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| НП | | ТЭ | | ССМ | |
| количество | Срок  Эксплуатации (меся-цев) | количество | Срок  Эксплуатации (меся-цев) | количество | Срок  Эксплуатации (меся-цев) |
| 1. | Бутсы футбольные | пар | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |
| 2. | Гетры футбольные | пар | на занимаю-щегося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 3. | Перчатки вратарские | пар | на занимаю-щегося вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |
| 4. | Рейтузы  для вратаря | пар | на занимаю-щегося вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 5. | Свитер  для вратаря | штук | на занимаю-щегося  вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |
| 6. | Трусы футбольные | пар | на занимаю-щегося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 7. | Футболка | штук | на занимаю-щегося | - | - | 2 | 12 | 2 | 12 |
| 8. | Щитки футбольные | пар | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |

**1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.**

Таблица 10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Минимальная наполняемость  группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Требования  по спортивной подготовке |
| Этап начальной подготовки | до 1 года | 12-14 | 25 | Выполнить контрольно-нормативные требования программы |
| свыше  1 года | 12-14 | 20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | 12-14 | 20 | III юношеский разряд |
| 2 | 12-14 | 20 | II юношеский разряд |
| 3 | 12-14 | 18 | I юношеский разряд |
| 4 | 12-14 | 18 | III спортивный разряд |
| 5 | 12-14 | 18 | II спортивный разряд |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | 1 | 2-4 | 10 | I спортивный разряд |
| 2 | 2-4 | 10 | I спортивный разряд |

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

В соответствии с Требованиями и условиями их выполнения по виду спорта футбол, мастер спорта России международного класса присваивается мужчинам с 18 лет, мастер спорта России – с 16 лет; кандидат в мастера спорта – с 14 лет; I, II, III спортивные разряды - с 13 лет, юношеские спортивные разряды – с 9 лет.

При присвоении спортивного разряда выдается зачетная классификационная книжка и значок соответствующего спортивного разряда.

**1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Индивидуальная спортивная подготовка обучающихся спортивной школы по футболу используется для осуществления как строго запрограммированных тренировочных программ , так и более свободной и менее напряженной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Важное значение в период подготовки занимает правильно организованная индивидуальная работа с футболистами. Она должна носить целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие на конкретные компоненты подготовленности, как при командных тренировочных занятиях, так и индивидуальных.

Индивидуальная тренировка - это тренировка по индивидуальному плану и требующая выполнение индивидуальных заданий. Она осуществляется в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий и может быть направлена на:

1. Совершенствование основных технико-тактических действий соответствующих игровому профилю футболиста, его ведущим игровым функциям.

2. Совершенствование «коронных» технических приемов, за счет улучшения биомеханической структуры движения.

3. Совершенствование подготовительных (обманных) движений, их вариативность, создание неудобных ситуаций для соперника и выгодных позиций для себя.

4. Исправление недостатков в различных видах подготовки (технической, технико-тактической, физической, психологической).

5. Повышение надежности технико-тактических действий.

6. Доведение физических качеств до оптимального уровня.

7. Восстановление утраченных качеств и навыков.

Необходимо ведение футболистами дневников индивидуальных подготовок, в которых отражалось бы содержание тренировочной работы (сроков, результатов текущего этапного и итогового контроля).

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов, умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Именно воспитанию таких индивидуальностей и должна быть посвящена работа тренера. Игрок должен владеть универсальной техникой, уметь достаточно уверено сыграть на любом участке футбольного поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различных амплуа должны заниматься всем, однако каждый «по своему», с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуальность нагрузки;

- тренировку важнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;

- совершенствование идеомоторной подготовки, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;

- создание оптимальных условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;

- воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.

Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки.

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики спортсменки.

2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.

3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные группы мышц, задействованные при игре в футбол.

4. Главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция футболиста на их воздействие. Необходимо строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.

5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений. Так, например, чтобы атакующий чаще попадал в створ ворот при ударах, надо добиваться умения пробить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот. Этой подготовкой полезней всего заниматься ежедневно в течение 30—45 минут. Наносить удары необходимо тренировать и с близкого расстояния из пределов штрафной площади.

6. Необходимо учить, не только работать «до седьмого пота», но и уметь отдыхать, расслаблять мышцы.

7. Длительность индивидуальных занятий зависит от периода тренировки уровня подготовленности игрока, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия, интервала между играми

**1.11. Структура годичного цикла.**

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 годичного плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки.

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

Тренировка в футбольных командах проводится круглогодично и имеет циклический характер. годовой цикл тренировки разбивается на три периода:

- подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий и состязаний в каждом новом годовом цикле до первого планового состязания;

- соревновательный период включает в себя отрезок времени от первого до последнего планового состязания;

- переходный период делится с момента окончания плановых состязаний до возобновления занятий и состязаний в новом годовом цикле.

Таблица 11

Структура годичного макроцикла подготовки футболистов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовительный период | | Соревновательный период | Переходный период |
| Обще- подготовительный | Специально- подготовительный |
| сентябрь | Октябрь- ноябрь | декабрь - июль | август |

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 этапе имеет свою специфику, обусловленную, прежде всего, возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов.

**Подготовительный период.**

Задача периода обеспечить разностороннюю подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать их технико-тактическое мастерство. Тренировки должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа:

- обще-подготовительный;

- специально-подготовительный.

Основная направленность обще-подготовительного этапа характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы.

Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств. Основные формы тренировок на этом этапе - специальные групповые и индивидуальные занятия различной направленности при сочетании физической подготовки с технической и тактической. В результате выполнения большого объема работы на этом этапе обеспечиваются положительные сдвиги во всех системах организма. На данном этапе удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому). Наибольшее место в занятиях отводится упражнениям, развивающим силу, выносливость, ловкость.

К концу обще-подготовительного этапа завершается всесторонняя подготовка футболистов к календарным состязаниям. Особое внимание уделяется полному восстановлению необходимых технических навыков и тактических действий. освоению принятых командой систем игры. Значительно увеличивается объем специальной физической подготовки.

Тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе тесно связан с непосредственным становлением спортивной формы, подготовкой к официальным соревнованиям. Специальная физическая подготовка, и в частности скоростно-силовая, занимает ведущее место в тренировках на этом этапе. Немало времени отводится адаптации двигательных навыков к усложненным и игровым условиям, возрастает интенсивность выполняемых упражнений.

По сравнению с общеподготовительным этапом тренировки уменьшается количество упражнений на развитие ловкости Они даются преимущественно в виде различного рода прыжков, игр и игровых упражнений.

Задачи физической подготовки - дальнейшее повышение функциональных возможностей юных футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики игры).

Технико-тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Основное средство подготовки - специализированные упражнения с мячом. Более широко используются интервальный и соревновательный методы. Однако игровая подготовка не должна подменять учебно-тренировочный процесс.

**Соревновательный период.**

В соревновательном периоде главное место занимают выступления в календарных состязаниях и подготовка к ним.

Цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах. Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода.

Наибольшее место в соревновательном периоде отводится упражнениям по технике, тактике и специальной физической подготовке. Значительно возрастает работа по развитию у футболистов быстроты Продолжается совершенствование ранее изученных технических приемов. Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления юных футболистов, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями. Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы. В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4-х недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности футболистов преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер. Во второй половине соревновательного периода удельный вес упражнений, рассчитанных на развитие быстроты, постепенно снижается, а достигнутая быстрота поддерживается и совершенствуется в играх. игровых упражнениях и состязаниях.

**Переходный период.**

В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков. Основными средствами являются подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

На первом тапе переходного периода до начала отдыха выполняются главным образом комплексные занятия. Упражнения, рассчитанные преимущественно на развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, занимают в занятиях незначительное место. Продолжаются двусторонние игры и товарищеские состязания. В переходном периоде игроки самостоятельно занимаются различными физическими упражнениями по совету тренера и врача. К концу периода рекомендуется активизировать самостоятельные занятия по физической подготовке с таким расчетом. чтобы сократить время на вхождение в спортивную форму очередного годового цикла тренировки.

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействие всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта Футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2. Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки "наслаивается" на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

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

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

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

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочном занятии.

Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами тренировочного процесса по футболу являются теоретические и практические групповые занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах., восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих пере спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетней подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. при планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивной школе по футболу разрабатываются перспективные (на олимпийский цикл) текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации Программы спортивной подготовки.

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов.

Ежемесячному планированию (не позднее, чем за месяц до планируемого срока) подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

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

Часть первая - подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия, поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения.

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

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

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.

2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях 9школа техники футбола).

3. Обучение умению применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).

4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которые что-то можно или нельзя делать).

5. Игра по правилам футбола.

6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).

7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки, и тогда в тренировки будет семь частей. Можно сузить программу занятий, пойти по другому пути и после разминки (первая часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (вторая часть занятий). Затем поиграть в футбол с заданиями (четвертая часть занятия) и закончить тренировку заминкой (седьмая часть занятия). В это случае тренировка будет состоять из четырех частей.

Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

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

**Общие требования безопасности:**

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2.При проведении занятий должно соблюдаться расписание, установленные режимы занятий и отдыха;

3. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

4. При проведении занятий по футболу, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;

5. Вход в спортивный зал или на футбольное поле разрешается только в присутствии тренера;

6. Тренеры и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7 при проведении тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: травмы при столкновении, нарушения правил поведения на стадионе и спортивном зале.

Требования безопасности перед **началом занятий.**

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен:

1. Обратить внимание на оборудованные места для занятий.

2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.

3. Проверить закрепление ворот.

4. Провести инструктаж по технике безопасности при игре в футбол

Требования безопасности **во время занятий.**

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

4. Знать правила игры.

Требования безопасности **по окончании занятий.**

1. Тренер обязан проконтролировать организованный выход обучающихся из спортивного зала или футбольного поля.

2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру- преподавателю.

Требования безопасности **в аварийных ситуациях.**

1. Занимающиеся, при плохом самочувствии или при получении травмы, должны прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. Тренер и спортсмены должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

3. При обнаружении признаков пожара тренер обязан обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны, согласно схем эвакуации при условии их полной безопасности. сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара при помощи первичных средств пожаротушения.

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.

**2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.2, 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие научно-обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

**2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Подготовка квалифицированных спортсменов в футболе - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. Поэтому планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда: после трех лет спортивной подготовки;

- выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;

- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки.

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

Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в постановке учебно-тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;

- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;

- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;

- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;

- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач. Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;

- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

**2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

Разработка этого раздела ПСП основана на специфике детско-юношеского футбола, особенностей системы соревнований в каждой возрастной группе, возрастной динамики личностных и физических качеств, задач, которые необходимо решать на каждом этапе многолетней подготовки футболистов.

Таблица 12

**Программа этапа начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы начальной подготовки | |
| до года | свыше года |
| Общая физическая подготовка | 65 | 80 |
| Специальная физическая подготовка | 17 | 20 |
| Техническая подготовка | 116 | 130 |
| Тактическая подготовка | 26 | 36 |
| Теоретическая подготовка | 25 | 30 |
| Текущие, переводные и контрольные нормативы (подготовка к ним) | 7 | 8 |
| Учебные и тренировочные игры | 10 | 12 |
| Участие в соревнованиях | 10 | 12 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - |
| Восстановительные мероприятия | + | + |
| Период активного отдыха | 36 | 36 |
| Всего | 312 | 364 |

На этом этапе юные футболисты должны изучать технику игровых приемов:

ведение мяча, жонглирование мячом, прием мяча, передача мяча, удары по мячу, удары после приема мяча, удары в затруднительных условиях, удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры, обводка соперника, отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча их аута.

Таблица 13

**Программа тренировочного этапа (этапа специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | тренировочный этап  (этап специализации) | |
| до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка | 84 | 94 |
| Специальная физическая подготовка | 53 | 56 |
| Техническая подготовка | 140 | 210 |
| Тактическая подготовка | 40 | 54 |
| Теоретическая подготовка | 23 | 30 |
| Текущие, переводные и контрольные нормативы (подготовка к ним) | 10 | 14 |
| Учебные и тренировочные игры | 30 | 44 |
| Участие в соревнованиях | 25 | 30 |
| Инструкторская и судейская практика | 15 | 20 |
| Восстановительные мероприятия | + | + |
| Период активного отдыха | 48 | 72 |
| Всего | 468 | 624 |

Основные упражнения: удары по мячу ногой, головой, остановка мяча, ведение мяча, ложные движения, отбор мяча и др.

Таблица 14

**Программа этапа совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап совершенствования  спортивного мастерства |
| весь период |
| Общая физическая подготовка | 137 |
| Специальная физическая подготовка | 49 |
| Техническая подготовка | 205 |
| Тактическая подготовка | 115 |
| Теоретическая подготовка | 29 |
| Текущие, переводные и контрольные нормативы (подготовка к ним) | 10 |
| Учебные и тренировочные игры | 50 |
| Участие в соревнованиях | 40 |
| Инструкторская и судейская практика | 9 |
| Восстановительные мероприятия | + |
| Период активного отдыха | 84 |
| Всего | 728 |

Рекомендуемы упражнения такие же, как и на тренировочном этапе, только на более высоком уровне оттачивания умений и навыков.

**2.6.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

*Тема 1. Физическая культура и спорт в России.*

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в учреждении. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

*Тема 2. Футбол в России и за рубежом.*

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

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, центры по футболу.

Россия - страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортсооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15-20 лет) - основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2018.

*Тема 3. Строение и функции организма человека.*

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

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

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

*Тема 4. Основы спортивной тренировки.*

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

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

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

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

*Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.*

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

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

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

*Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.*

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

*Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.*

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

*Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.*

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

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

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

*Тема 10. Планирование спортивной подготовки.*

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

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

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

*Тема 11. Основы методики обучения.*

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

*Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.*

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

Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

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

*Тема 13. Установка на игру и анализ игры.*

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

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.

Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

*Тема 14. Гигиенические требования в футболе.*

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

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

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

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

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

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

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

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

**2.6.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

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

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

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

*Специальная физическая подготовка*направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

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

**2.6.3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

*Легкоатлетические упражнения*. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

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

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

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

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень », «Эстафета с акробатическими элементами».Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

**2.6.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Бег* с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег»- но отрезок вначале - бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

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

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

игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленные заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

*Упражнения с набивным мячом.* Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

**2.6.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (далее – ТТД)

*Техническая подготовка в группах начальной подготовки****.***

Основная цель данного этапа подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех деталях целостного представления о техническом приеме.

Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.

Технические приемы.

1. Обучение остановкам и передачам мяча.

Остановка мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами.

Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке.

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

2. Обучение ударам.

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

3. Обучение «финтам».

Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

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

Уход выпадом **–** при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

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

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

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

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

4. Обучение отбору мяча.

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

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

Отбор мяча в подкате – осуществляется преимущественно сбоку.

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

Подготовка вратаря

Техническая подготовка.

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

- отработки технике приемов мяча при игре в воротах;

- совершенствование ловли и отбирания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);

- тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

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

- отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте;

- отбивание и перевод мяча катящегося далеко в стороне от вратаря;

- ввод мяча рукой броском сбоку;

- ввод мяча броском из-за головы сверху;

- ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).

Тактика нападения.

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

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

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

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

Тактика защиты.

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

*Групповые действия*. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

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

*Техническая подготовка на тренировочном этапе*

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

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

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

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

- быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;

- заранее выбрать прием обработки мяча;

- в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);

- расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере усвоения технических приемов учащиеся совершенствуются:

- в прямых и резанных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;

- в остановках мяча с переводами;

- в ведении мяча разными способами;

- в обманных движениях;

- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;

- во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

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

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

- упражнение для отработки ударов головой;

- тренировка линии атаки;

- тренировка линии обороны;

- тактико-технические упражнения для крайних защитников;

- тактико-технические упражнения для центральных защитников;

- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

Техническая подготовка вратаря.

1. Стойка вратаря.

2. Перемещение вратаря.

3. Ловля мяча.

4. Отбивание и передача мяча.

5. Падение и ловля в падении.

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

Тактическая подготовка.

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.

2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.

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

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

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

Тактика нападения.

*Индивидуальные действия.*

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

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

*Групповые действия*

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

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

*Командные действия*

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

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

Тактика защиты

*Индивидуальные действия*

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

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

*Групповые действия*

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

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

*Командные действия*

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

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

*Тактика вратаря*

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

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

*Тренировочные игры*

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

*Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства*

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

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

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

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

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

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

Навык формируется в специально подобранных упражнениях:

- по направленности, характеризующей структуре и содержания игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);

- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);

- по продолжительности и интенсивности упражнения, количество повторений, величине пауз.

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

*Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства*

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите.

2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.

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

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

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

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

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

**2.6.6. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

Одной из важнейших проблем тренировки юных спортсменов является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подхода. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности (далее - СД). В этой связи главная задача интегральной подготовки – обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность СД. В свою очередь СД в спортивных играх является *интегральной* характеристикой спортивного мастера. Поэтому представляется правомерным рассмотреть сущность интегральной подготовки юных футболистов на основе принципа «детерминированности содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности», а так же с учётом возрастной динамики доминантных факторов подготовленности, что показано в работах А. П. Золотарёва (1996, 1997, 2004).

Экспериментальные исследования, в которых учитывалась естественная возрастная динамика, показали неравномерность темпов прироста координационных способностей и технических показателей (А. П. Золотарев, 2004). В целом на возрастном отрезке с 9 до 17 лет естественный прирост показателей специальной ловкости и зависимости от разновидности двигательного действия составляет 7,8 - 23,7%, техники владения мячом в условиях скоростных передвижений- 42,8 - 53,4%.

Общей тенденцией динамики уровня данных качеств, независимо от разновидности выполняемого двигательного действия, является тенденция к постоянному улучшению в период с 9 до 12 лет с последующим значительным ухудшением в 13 лет, абсолютно лучшими показателями в 14 лет, некоторым снижением их уровня в 15 – 16 лет и, незначительным улучшениям (не выше значений 14 лет) у юных футболистов 17 лет.

Наиболее благоприятным в плане повышения уровня координационных способностей, специфичных для футбола, можно считать возрастной период с 13 до 14 лет. Наряду с высокими естественными темпами роста показателей ловкости и техники здесь при целенаправленном их развитии удается добиться прироста, превышающего 30%. Отмеченное «западение» показателей этих качеств в период с 12 до 13 лет очень трудно поддается устранению.

В старших возрастных группах повышение уровня ловкости в процессе тренировки удается добиться в меньшей степени. Хотя прирост показателей техники владения мячом в условиях скоростных передвижений при целенаправленном развитии в период, например, с 16 до 17 лет весьма значителен.

Таким образом, рассматривая ловкость как основу успешного овладения техникой игры, необходимо добиваться должного уровня её развития на более ранних возрастных этапах, так как в последствие возможности повышения её уровня в определённой степени ограничены.

**2.6.7. МЕТОДИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Существует мнение, что выделение интегральной подготовки в качестве самостоятельного раздела на этапе начального обучения футболу (8 – 10 лет) нецелесообразно. Между тем, построение технической подготовки юных футболистов на основе возрастных особенностей структуры СД даёт возможность с позиции аналитического и синтезирующего подхода определить основные принципы построения интегральной подготовки юных спортсменов этого возраста.

Так, уже в период с 8 до 10 лет тренировке юных футболистов выраженный положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний (ведение с изменением направления, обводка, простейшие финты). Детально эта методика раскрыта в рекомендациях А. П. Золотарёва (1997) и В. В. Суворова (1996).

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 8 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размером. «Связки» ТТД включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие - точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

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

- бег по виражам радиусом от 5 до 10м;

- бег «змейкой» по прямой;

- бег «змейкой» по виражам;

- бег по «восьмёрке» радиусом 10м;

- ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний;

- ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;

- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем - в противоположную сторону);

- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Интегральная подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

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

- бег по прямой с обеганием стоек (дистанция - 30м);

- то же, первые 10м – бег спиной вперёд;

- ведение мяча с обводкой стоек;

- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;

- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;

- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

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

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

- *для игроков средней линии* - преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

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

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

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника - быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Вопросы же методики совершенствования координированности на этом возрастном отрезке вследствие упомянутых выше причин требуют дальнейшего изучения. Предположительно можно заключить, что в занятиях с юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения. Однако, как свидетельствует экспериментальные данные, в объёме рекомендуемого нами тренировочного времени (30%) подобный подход не даёт существенного положительного эффекта.

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. По данным А. П. Золотарёва (1996, 1997) к 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование - рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

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

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

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

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

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

- ведение мяча с обводкой стоек;

- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15м каждая (с ускорение через одну сторону);

- то же с ведением мяча;

- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;

- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;

- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;

- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

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

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

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

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

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

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

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

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;

- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;

- то же, с последующей обводкой стоек;

- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;

- то же, защитник действует активно;

- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;

- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);

- игра 1х1. Игра 2х2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;

- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в педагогическом контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

Упражнения по специфической подготовке юных футболистов подробно описаны в приложение 1 к программе спортивной подготовки по виду спорта Футбол.

**2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическая подготовкаспортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

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

К комплексным- спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методывключают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методамипсихологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых

качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре.

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

• уверенностью;

• способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;

• стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет

предела;

• способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;

• умением сотрудничать с тренером и с партнерами;

• истинным профессионализмом;

• быть генератором создания командного духа;

• способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;

• готовностью выполнить большие нагрузки;

• умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;

• стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой ритуал. Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

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

• научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

• научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения.

**2.8. Применение восстановительных средств.**

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

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное применение тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

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

Психологические методы восстановления

К психологическим методам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации

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

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

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

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

**2.9. Антидопинговые мероприятия**

Употребление допингов – действие произвольное. На начальных этапах оно полностью подчинено воле человека, совершается сугубо добровольно, как следствие личного выбора. В дальнейшем формирование зависимости в некоторых случаях возможно, однако она носит не столько физиологический, сколько психологический характер, и в любом случае не столь сильна, чтобы полностью подчинить себе волю человека. Проблема не в том, что спортсмен не может жить без допинга (как, скажем, страдающий героиновой зависимостью наркоман), а в том, что он сознательно выбирает продолжать его использование.

Употребление допингов – действие мотивированное. Никто не применяет их просто так, чтобы потратить на них как можно больше денег или подвергнуть себя риску дисквалификации. В основе лежит очевидное стремление повысить спортивные результаты. За ним, в свою очередь, могут лежать разные потребности, как связанные собственно с желанием максимально полно раскрыть свой потенциал, так и вторичные по отношению к спорту: самоутвердиться таким путем в коллективе и обрести известность, получить доступ к каким-либо материальным благам и т.п. Профилактическая работа в учреждении направлена не на то, чтобы подавить эти потребности как таковые, а на раскрывание того факта, что употребление допингов – это отнюдь не самый эффективный способ удовлетворения подобных потребностей, и делать акцент на других возможностях.

В некоторых случаях употребление допингов может оказаться и вынужденным поведением, когда молодые спортсмены подвергаются авторитарному влиянию или психологическим манипуляциям (например, со стороны тренера) и не обладают навыками уверенного поведения для противостояния ему, или рассматривают возможный конфликт на этой почве как неизбежное основание для прекращения спортивной карьеры.

Задачи психолого-педагогической составляющей антидопинговой работы следующие:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой употребление допинга как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлемо;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допингов в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без их применения, а также о том, что допинги способны заменить тренировочный процесс;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц (рассуждения по принципу «мне дали таблетки – я съел, и при чем же тут допинг, за что меня-то дисквалифицируют?»);

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств, навыков самоменеджмента);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- пропаганда отношения к спорту как к площадке для развития личностных качеств, позволяющей совершенствовать те черты, что дают возможность достигать успеха в самых разных жизненных сферах, преодолевая затруднения и одерживая верх в ситуациях конкурентной борьбы;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к массовому спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Суть антидопинговой направленности состоит, по большей части, не в том, чтобы дать занимающимся значительный объем фактических сведений о допингах. Во-первых, такая информация и так вполне доступна для заинтересованных лиц, во-вторых, при акцентировании внимания на обсуждении конкретных разновидностей допингов и способов их действия сложно отделить профилактику от косвенной пропаганды, неуместного разжигания любопытства по отношению к этой теме. Основной акцент в работе с детьми делается на обсуждении личного отношения к допингам, формировании осознанного и осмысленного критического отношения к практике их применения.

Ключевые идеи антидопинговых мероприятий:

- Спорт, основанный на массовом применении допингов, бессмыслен как таковой.

- Суждения о повсеместном распространении допингов и невозможности достижения спортивных успехов ошибочны.

- Допинги – такие средства, после которых теряется эффективность обычных способов тренировки.

- Допинги не могут заменить собой тренировку; они не столько повышают реальные функциональные возможности организма, сколько приводят к трате его резервов, в конце концов провоцируя заболевания.

- Имеется широкий арсенал способов достижения спортивных успехов без использования допингов; пока они не использованы в полной мере, употреблять допинги просто глупо.

Перед тренером стоят задачи:

- первоначальное знакомство спортсменов с проблемой допингов;

- сформировать у спортсменов личное убеждение о неприемлемости соответствующего поведения.

**2.10. Инструкторская и судейская практика**

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. Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в футболе;

- овладение командным языком, умение подать рапорт;

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении; проведение упражнении по построению и перестроению;

- в качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;

- умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;

- выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;

- 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);

- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);

- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;

- проведение соревнования по футболу в образовательной школе и в своем учреждении;

- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;

- составление календаря игр.

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по футболу;

- вести протокол игры;

- участвовать в судействе тренировочной игры совместно с тренером;

- судейство тренировочной игры в поле;

- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи игры и помощников судьи, а так же в составе секретариата.

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность**

Для оценки эффективности деятельности Учреждения учитываются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

стабильность состава занимающихся;

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

уровень освоения основ техники в футболе.

б) на тренировочном этапе:

состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;

динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической

подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных ПСП;

результаты участия в спортивных соревнованиях.

в)на этапе совершенствования спортивного мастерства:

уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных ПСП и индивидуальным планом подготовки;

динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

перевод (зачисление) занимающихся из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: УОР).

**3.2. 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.**

Учреждение устанавливает следующие требования к результатам реализации ПСП на каждом из этапов спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

- на тренировочном этапе:

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на

официальных спортивных соревнованиях по футболу;

формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья спортсменов.

Выполнение зачетных требований дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки. Спортсменам, не выполнившим предъявляемые ПСП требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки один раз.

**3.3. Виды контроля общей, специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам обучения и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать 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 спортсменов 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 комплексного этапного обследования входят: врачебные обследования, антропометрические обследования, тестирование физических качеств, расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

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

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

**3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

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

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с) | Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с) |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) | Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с) |
| Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Тройной прыжок (не менее 360 см) | Тройной прыжок (не менее 300 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Бег на 1000 м |

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на тренировочном этапе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 1 м  70 см) |
| Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см) | Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более  2,80 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более  4,90 с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не мене 2 м 10 см) | Прыжок в длину с места (не мене 1 м  90 см) |
| Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см) | Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

**Методика тестирования показателей общей физической подготовки**

Бег 15, 30, 60 м с высокого старта (сек) – Бег проводится на стадионе или в зале с высокого старта.

Бег 15, 30 м с хода (сек) – Испытуемый начинает движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии.

Челночный бег 3 х 10 метров (сек) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5х5х5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Прыжок в длину с места (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места (см) - 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.

Прыжок вверх с места (см) – Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места со взмахом рук или без взмаха.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см) - Перед броском испытуемый занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей попытке.

Бег на 1000 м (зачет) – Тест проводится на ровной дорожке стадиона без учета времени.

**Методика тестирования показателей специальной физической подготовки**

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м) – Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Методика тестирования показателей технико-тактической подготовки**

Для полевых игроков:

Удар по мячу на точность (число попаданий) – Испытуемый выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока. Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Учитывается сумма попаданий.

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

Для вратарей

Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) – Выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

Бросок мяча рукой на дальность (м) – Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов.

Примечание:

1. Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.

2. Тестирование показателей специальной и технико-тактической подготовки проходит в полной игровой форме.

**IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**4.1. Список литературных источников:**

1. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125.

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554.

3. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года № 147.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта. Москва.: Академия 2012 г

6. Панфилова А.П. Теория и практика общения. Москва.: Академия 2012 год. 288 стр.

7. Гайворонский И.В., Ничипорук А.И. «Анатомия и физиология человека» Учебник. Москва.: Академия 2011 год.496 страниц.

8. Назарова Е.Н. «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» Учебник. Москва.: Академия 2012 год. 256 страниц.

9. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2011 год. 348 страниц.

10. Белоцерковский З.Б. «Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов» Научное издание. Москва.: Советский спорт 2012 год. 548 страниц.

11. Карпушин Б.А. «Педагогика физической культуры» Учебник. Советский спорт. 2012 г. 368 стр.

12. Талызина Н.Ф. «Педагогическая психология» Учебник. Москва.; Академия 2006 г. 194 страниц.

13. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 311 страниц.

14. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства» Учебник. Москва.; Советский спорт 2012 год. 400 страниц.

15. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения» Учебник. Москва.: Академия 2001 год. 520 страниц.

16. Губа В.П. «Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 176 страниц.

17. Верхошанский Ю.В. «Основы специально силовой подготовки в спорте» Москва.: Советский спорт 2013 год. 216 страниц.

18. Иорданская Ф.А. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса». Монография. Москва.: Советский спорт. 2013 год. 180 страниц.

**4.2. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: http://www.minsport.gov.ru/

2. Официальный сайт РФС ( Российский футбольный союза) /Электронный ресурс/. URL: http://www.rfs.ru/

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/. URL: http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/

4. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» /Электронный ресурс/. URL: http://www.rusada.ru/

Приложение 1

КАРТОТЕКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**Специфическая (футбольная) подготовка**

Реализуется с помощью специализированных (футбольных)и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;

- число игроков, занятых в упражнении;

- размер площадки, на которой его выполняют;

- продолжительность упражнения;

- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;

- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

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

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

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;

- число игроков, занятых в упражнении;

- расположение на поле игроков;

- размер площадки, на которой его выполняют;

- продолжительность упражнения;

- скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;

- число повторений упражнения;

- длительность интервалов отдыха между повторениями;

- характер отдыха;

- число повторений в серии и число серий.

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

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

Большие, средние и малые игры

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст  футболистов, лет | Размеры игровой площадки (поля), м | Продолжи-тельность игры, мин. | Число игроков  в команде |
| 8 | 46,5 x 34,5 | 2 по 20 | 6х6 без вратарей |
| 9 | 69 x 35,5 | 2 по 20 | 7х7 с вратарями |
| 10 | 69 x 35,5 | 2 по 20 | 7х7 с вратарями |
| 11 | 71 x 69 | 2 по 25 | 9х9 с вратарями |
| 12 | 71 x 69 | 2 по 25 | 9х9 с вратарями |
| 13 | 104 x 69 | 2 по 30 | 11 x 11 |
| 14 | 104 x 69 | 2 по 35 | 11 x 11 |
| 15 | 104 x 69 | 2 по 40 | 11 x 11 |
| 16 | 104 x 69 | 2 по 40 | 11 x 11 |
| 17 и старше | 104 x 69 | 2 по 45 | 11 x 11 |

**Основы технической подготовки**

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

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

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

**Ведение мяча:**

– внутренней и внешней сторонами подъема;

– с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

– с обводкой стоек;

– с применением обманных движений;

– с последующим ударом в цель;

– после остановок разными способами.

**Жонглирование мячом:**

– одной ногой (стопой);

– двумя ногами (стопами);

– двумя ногами (бедрами);

– с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;

– с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;

– головой;

– с чередованием «стопа – бедро – голова».

**Прием (остановка) мяча:**

– катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;

– летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

**Передачи мяча:**

– короткие, средние и длинные;

– выполняемые разными частями стопы;

– головой;

– если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

**Удары по мячу:**

*Удары по неподвижному мячу:*

– после прямолинейного бега;

– после зигзагообразного бега;

– после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

– после имитации сопротивления партнера;

– после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

*Удары по движущемуся мячу:*

– прямолинейное ведение и удар;

– обводка стоек и удар;

– обводка партнера и удар.

**Удары после приема мяча:**

– после коротких, средних и длинных передач мяча;

– после игры в стенку (короткую и длинную).

**Удары в затрудненных условиях:**

– по летящему мячу;

– из-под прессинга;

– в игровом упражнении 1х1.

**Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.**

**Удары в реальной игре:**

– завершение игровых эпизодов;

– штрафные и угловые удары.

**Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).**

**Отбор мяча у соперника.**

**Вбрасывание мяча из аута.**

**Техника передвижений в игре.**

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

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

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

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

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

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

**Элементарные движения при обучении**

**отдельным элементам техники владения мячом**

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения по освоению техники ведения мяча**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.

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

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

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

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

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

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

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

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

Пример такой группировки приведен ниже.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Тренировочное занятие (фрагмент)**

Задача – освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема.

После разминки выполняется следующий блок упражнений:

– ведение мяча по прямой линии (15–20 м) в ходьбе – 2 повторения;

– то же, но в медленном беге – 2 повторения;

– то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями – 2 повторения;

– то же, но в медленном беге по кругу – 2 повторения;

– то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу – 2 повторения;

– то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» –2 повторения.

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

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

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

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

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

После этой игры – заключительная часть занятия.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:

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

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

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

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

*Возможные упражнения:*

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

**Ведение мяча внешней стороной подъема.**

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

- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

Квадрат 4х4 игрока на площадке 20 мх20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.

Ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот.

**Изучение техники ударов по мячу.**

- Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.

- Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы.

- В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

- В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

- В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

- Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

- Удар с небольшого разбега низом и верхом.

- Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

- Удар – передача мяча партнеру низом.

- Удар – передача мяча партнеру верхом.

- Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

- Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

- Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

**Удары-передачи мяча.**

*Передачи мяча*

- В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

- В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

- Игра 4х4 на площадке 10 мх10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

- Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот).

- Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих –зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

- В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

- Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 х 20 м,с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Игра четверо против четверых на площадке не более чем20 мх10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты

располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

- Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90º и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.

- Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки

к тренировке увеличивают скорость бега.

- Игра двое против двоих на площадке 20 м х 20 м – 2 тайма по5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин. команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом –стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

- Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180ºк другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

- Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке   
30 м х 20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3–4 паса в этом задании.

- Квадрат 3х3 на площадке 15 мх15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4–5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.

- Игра 3х 3 на площадке 12 м х12 м с четырьмя 1-метровымиворотами.

- Квадрат 3х3 без ограничения касаний на площадке10 м х 20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.

- Два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами и остановка его подъемом стопы. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5–6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

- Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой.

- Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.

- Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.

- Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.

- Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

- Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А»бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней

частью подъема.

- Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

- Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мячи делают передачи то правой, то левой ногой.

**«Связки» технических приемов**

- Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

- Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

- Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью

подъема. Партнеры меняются местами.

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

- По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей».

- Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мячи, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

- Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема.

- Квадраты 5х3 на площадке 20 мх20 м, количество касаний неограниченно.

- Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

- Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

- Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ними выполнить передачу партнеру.

- Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

- «Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8–10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кеглю поставить на место.

- Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

- Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

- Расстояние между двумя партнерами – 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

- Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции.

- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.

- Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы –смена позиции.

**Обучение удару по мячу с полулета**

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

- Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку).То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.

- Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.

- С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полулета.

- Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 мот ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам.

- Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7–8 м.Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема.

- Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.

- Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.

- Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.

- Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.

- Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).

- Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны(остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).

- Бросок мяча партнеру на голову – удар по мячу головой в руки бросающему мяч.

- Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.

- Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180º и ударом пяткой отправляет мяч обратно.

- Пас пяткой в движении. В 3–4 м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.

- Два игрока; первый с мячом располагается в 5–6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие.

- Один игрок (или вратарь) становится в ворота (1 м высотой,5 м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии(10–12 м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются

местами.

- Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержать мяч в воздухе как можно дольше.

- В парах. Игроки стоят в 3–4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно.

- Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 20 м х 20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата – удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.

- Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.

- Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.

- Жонглирование мячом головой в парах.

- Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провожает»мяч в полете.

- Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку(в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.

- Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.

- Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5–6 ударов меняются местами.

- Игра 4 на 4 игрока вдвое ворот, на площадках от 10 м х 5 м до20 м х 10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.

- Упражнения в парах. Игроки стоят в 5–6 м лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру.

- Упражнение в парах. Расстояние между игроками – 5–6 м.Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владеющий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет прием – остановку мяча подошвой. После 3–5 повторений игроки меняются заданием.

- Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами – 7–8 м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После10 остановок игроки меняются местами.

При выполнении данного приема тренер должен обращать внимание на возможные ошибки: не рекомендуется жестко (сильно) наступать на мяч, так как он может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки необходимо после остановки выполняющей прием ногой сделать шаг вперед, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу выскочить из-под подошвы.

13 футболистов сидят по разметке круга, а три игрока находятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехватить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место.

- Удар по мячу головой, ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием.

- Остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии в 5–8 м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную

ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч

таким же способом отправляет его партнеру.

- Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно – подошвой левой ноги правым боком.

- Ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами.

- Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7–8 м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач – низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется упражнение – 20 м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия – первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.

- Мяч в руках, партнер стоит в 7–8 м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке – 5–6 ударов, партнеры меняются заданием.

- Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.

- Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками – 5 м.

- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами.

- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом – прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.

**Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)**

- Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.

- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.

- Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.

- Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.

- Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мячу первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.

- Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровойотметки по воротам.

- Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.

- Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.

- Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3–4 мот него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной

стопы с последующей передачей его партнеру.

- Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6–8 м.Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.

- Два игрока стоят на расстоянии 10–12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.

- Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

- Ведение мяча в парах с финтами «наступание подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.

- Половина команды – в центральном круге, половина – за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой.

- Мяч в руках – бросок мяча верхом – удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом.

- Передача мяча верхом – прием – сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно- то правой, то левой ноги.

- Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно.

- Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.

- Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар поворотам.

- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

- Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

- Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.

- Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

- Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

- Игра 4 на 4 игрока с двумя воротами на площадке размером30 м х 20 м.

**Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром**

- Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.

- Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.

- Ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.

- Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча.

- Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8–10 м.

**Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)**

- Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении.

Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

- Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

- Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

- Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

- То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.

- Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

- Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м с двумя воротами с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

- Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.

- Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.

- Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

- Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.

- Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 ми действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.

- Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.

- Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20 м х 20 м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

**Упражнения для обучения финту«Ложный замах на удар»**

- Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево(вправо).

- Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

- Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

- В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

- Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

- Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м с двумя воротами; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

**Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком**

- Упражнение в парах. Атакующий игрок – с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера игроки, двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при которому соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием.

- Это же упражнение необходимо выполнить в движении вовремя медленного бега.

- В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.

- В парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

**Упражнения для обучения технике перехвата мяча.**

- Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.

- Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.

- С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.

- Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий ( или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитникаи, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

**Упражнения для разучивания элементов приема«Вбрасывание мяча»**

- Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

- Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

- Два игрока выполняют это же упражнение, но делают егос нескольких шагов разбега.

- Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м),расположенную на расстоянии в 8–10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.

- Два игрока двигаются в противоположном направлении –один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

**Неспецифические средства подготовки юных футболистов.**

Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных футболистов. Дети выполняют следующие комплексы

упражнений.

**Координационные упражнения**

Содержание начальной подготовки должно быть направлено, прежде всего, на формирование положительной мотивации юных спортсменов к избранному ими виду спорта. Тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого

к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы«учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча.

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

**Базовые координационные упражнения**

1.Исходное положение (далее - И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо;5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

2.И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.;9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону;2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз;7–8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.

5. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх.Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 –правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью;4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью;4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.

8. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга: правая рука вперед; левая – назад; 5–6 – два круга руками назад;7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс;2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 –два хлопка руками вверху; 9 – левую руку к плеч; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс;12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок; ноги скрестно.

10. И.п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

11. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 – наклон вперед;2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – и.п.;5 – мах правой рукой вперед; 6 – и.п.; 7 – подъем на носок ноги;8 – и.п. То же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носок;2 – и.п.; 3 – опора на пятку; на счет 4 – и.п.; 5 – поворот на 90º;6 – и.п.; 7 – мах ногой вперед; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), вовремя маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – приседание «пистолетик»; 2 – и.п., 3 – подъем на носок; 4 – и.п.; 5 – поворот вправо на 90º; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой вперед; 8 – и.п. То же н адругой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. И.п. – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – подъем на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90º; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

15. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад).Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений –

максимальная.

16. И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45º (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45º(на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45º (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45º (на правой ноге в левую сторону).То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

**Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом**

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди;3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45º влево.

2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 –прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45º вправо.

3. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на 90º, ноги в сторону; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90º влево; 2 – прыжок с поворотом на 90º вправо;3 – прыжок с поворотом на 180º влево; 4 – прыжок с поворотом на180º вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270º влево; 6 – прыжок с поворотом на 270º вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360º влево;8 – прыжок с поворотом на 360º вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

5. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат»(правая нога вперед); 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед);3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

6. И.п. – стоя боком, руки на поясе. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90º, ноги врозь;6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади;7 – прыжок с поворотом на 90º, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

8. И.п. – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед;2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180ºвлево; 4 – прыжок с поворотом на 180º вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360ºвлево; 4 –прыжок с поворотом на 360º влево.

10. И.п. – стоя левым боком. На счет 1–6 – бег скрестным шагом; 7–8 – прыжок на 180–360º (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать«колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360º (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

11. И.п. – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза.

12. И.п. – полуприсед.На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом»вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180º (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на180º (в приседе) вправо.

13. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

**Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)**

Упражнение 1

- Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

- То же самое, но скакалку вращать назад.

- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

- На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

- На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение 3

- На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

- На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны;3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5

- На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6

- На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левойноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны;8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7

- На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны;2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8

- Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

**Комплекс упражнений с мячами разного размера**

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

- броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками(4–5 повторений);

- броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений);

- удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6

повторений);

- бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений);

- бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6повторений).

**Эстафеты**

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции –конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку;4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1– пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360º или кувырком вперед.

Эстафета 4. В колоннах по 6–8 футболистов. И.п. – сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обратно – прыжками на одной ноге.

**Эстафеты на ропедах**

- Дистанция 6–9 м. Доехать до конуса, объехать вокруг него, вернуться обратно.

- Дистанция 6–9 м. Объехать 3–4 стойки на этой дистанции и вернуться обратно.

- Дистанция 6–9 м. Сделать круги вокруг 3–4 конусов на этой дистанции и вернуться обратно.

**Акробатические упражнения**

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. Стойка на лопатках. И.п. – упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

2. «Мост» из положения лежа на спине. И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко

согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

4. Комбинация. И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5. Комбинация. Из упора присев – два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед лечь на спину, «мост»,перекат в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

6. Кувырок назад. Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову

(не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

7. Кувырок назад в полушпагат. Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

8. Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки.

9. Комбинация. Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка.

10. Комбинация. Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост»,опуститься в положении лежа на спине, сесть (руки в стороны),поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Стараться выполнять комбинацию слитно.

11. Из стойки ноги врозь наклоном назад – «мост». Техника выполнения. Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удержать положение 5–6 с. Отталкиваясь руками, прийти в и.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

12. Длинный кувырок. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков (впереди плеч).Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

13. Комбинация. Из основной стойки – длинный кувырок вперед, выпрямиться (руки вверх), опуститься в «мост» (удержать положение 5 с), лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. При выполнении «моста» необходима страховка. Опускаясь«мост», голову не запрокидывать.

14. Переворот в сторону («колесо»). Из стойки лицом по направлению движения (руки вперед-вверх) сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, и опереться в пол одноименной рукой. Отталкиваясь одной ногой и выполняя мах другой,

поставить вторую руку на расстоянии шага от первой. Отталкиваясь поочередно руками, выполнить стойку ноги врозь, вернуться в и.п. Упражнение выполнять в обе стороны. Ноги не сгибать, руки при выполнении стойки прямые.

15. Комбинация. И.п.– основная стойка. Переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180º;переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180º. В прыжке максимально выталкиваться вверх.Спину не сгибать. Отталкиваться двумя ногами.

16. Комбинация. И.п. – основная стойка. Переворот в левую сторону, длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок, вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 360º,переворот в правую сторону, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок, вверх прогнувшись, прыжок с двух ногна две с поворотом вправо на 360º. Стараться выполнять в определенном ритме. При выполнении прыжка с поворотом следить за правильной группировкой рук. Спину не сгибать.

17. Комбинация. Из стойки ноги врозь – «мост» (удерживать положение 5 с), вернуться в и.п., переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180º, переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на180º. Для усложнения упражнения прыжки выполняются с поворотом на 360º. Во время выполнения переворотов сильнее отталкиваться ногами.

18. Комбинация. И.п. – основная стойка. Удержание равновесия на одной ноге, руки в стороны. Выпад вперед, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. Равновесие – это удержание

положения, в котором спортсмен стоит на одной ноге, наклоняясь вперед, подняв и удерживая другую ногу сзади, руки в стороны. При выполнении равновесия свободную ногу удерживать за счет напряжения мышц спины. Стараться прогнуться. Свободную ногу поднимать как можно выше. Опорную ногу не сгибать. Для усложнения комбинации можно добавить стойку на лопатках или«мост».

19. Стойка на голове согнув ноги. Поставить на пол руки и голову по принципу равностороннего треугольника. Перенося массу тела на руки и голову, согнуть к груди сначала одну ногу, потом другую. Упражнение выполнять без отталкивания ногами. Удерживать положение 5–7 с. Для усложнения задания следует медленно выпрямить ноги и удержать положение 3–5 с. При выполнении упражнения необходима страховка.

20. Комбинация. Из стойки на голове согнув ноги кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх ноги врозь, «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, выпрямиться в о.с. Следить за правильным выполнением группировки. При выполнении «моста» необходима страховка.

21. Комбинация. Из стойки ноги врозь – «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на голове согнув ноги, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Комбинацию выполнять слитно. При выполнении «моста» и стойки на голове страховать спортсмена.

22. Из упора присев – силой стойка на голове. Из упора присев, опираясь на голову и руки (принцип равностороннего треугольника), предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо перевести туловище в вертикальное положение, после чего поднять прямые ноги. Спина прямая. Носки оттянуты.

23. Комбинация. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой – стойка на голове (удержать позу 5 с), кувырок вперед в упор присев, прыжок

вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением группировки.

24. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги. Стоя на маховой ноге, толчковую – вперед на носок, руки вверх ладонями вперед. Сделав выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной ноги толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть чуть вперед. Выполнение упражнения требует страховки. Начинать обучение данному движению можно у шведской стенки.

25. Комбинация. Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой, «мост», выпрямиться, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. При выполнении стойки сильнее отталкиваться ногами. Первые два упражнения комбинации выполняются со страховкой.

26. Комбинация. И.п. – основная стойка. Длинный кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удержать положение 5 с), перекатом в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, ноги врозь, «мост»,выпрямиться (стойка ноги врозь), стойка на руках махом одной и толчком другой ноги (удержать положение 5 с), закончить упражнение в о.с. Выполняя «мост», максимально прогибаться, переносить ОЦМ на руки. При выполнении «моста» и стойки на руках необходима страховка.

**Упражнения на скамейке для воспитания равновесия**

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.

2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.

3. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.

5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180º на двух ногах, два шага назад, поворот на 180º на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.

7. Ходьба в приседе:

а) на носках;

б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая, вниз не смотреть;

в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180º, ходьба спиной вперед.

8. Прыжок невысокий.

В программу тренировочных занятий необходимо включать строевые и обще развивающие упражнения

**Строевые упражнения**

Прежде всего юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

**Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов**

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

**Общеразвивающие упражнения для рук, ноги туловища с предметами**

(Прыгалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.) Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики, плавания, игры в воде (картотека приведена ниже).

**Упражнения для избирательного развития физических качеств**

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча;

удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6º, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6º,дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный(растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

Упражнения для развития силовых качеств (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения для развития выносливости (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме.Бег на лыжах и на коньках.

**Упражнения «стретчинг»**

**«Стретчинг» переводится с английского, как «растягивание», «натяжение», «удлинение».** Во время упражнений необходимо вытягивать мышцы разных частей тела, а затем зафиксировать их в таком положении на несколько секунд, после чего – вернуться в исходное положение.

Как известно, физические упражнения для развития силы приводят к **укорочению мышц, и**менно поэтому важной составной частью физических тренировок является растягивание. Во время растяжения мышц к ним приливает больше крови и мышцы становятся более эластичными. Глубокое сосредоточенное дыхание  хорошо влияет на головной мозг, поэтому особенно полезно заниматься стретчингом в заключительной части тренировочных занятий.

Во время занятий стретчингом необходимо соблюдать некоторые правила:

Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Каждую позу стретчинга выдерживайте 10-30 секунд, до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее нужно ослабить.

Дышите медленно, ровно и глубоко, не задерживайте дыхание. Начинайте каждое упражнение с вдоха, а наклоны с выдоха.

Постарайтесь сохранять устойчивое положение во время упражнений и концентрируйте свое внимание на части тела, для которой выполняется упражнение.

Приложение 1

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов  по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | | | | Опти-мальное число участни-ков сбора |
| Этап ССМ | ТЭ  (этап спортивной специализации) | Этап НП | |  |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1 | Тренирово-чные сборы по подгото-вке к ме-ждународным соревно-ваниям | 21 | 18 | - | Опре-  деляется органи-зацией, осущест-вляющей спортив-ную подготов-ку | |
| 1.2 | Тренирово-чные сборы по подгото-вке к Чемпиона-там, Кубкам и Первен-ствам России | 18 | 14 | - |
| 1.3 | Тренирово-чные сборы по подгото-вке к дру-гим всерос-сийским соревнова-ниям | 18 | 14 | - |  | |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подгото-вке к офи-циальным соревнова-ниям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - |
| 1. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специаль-  ной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходя-щих спортив-ную подготов-ку на определё-нном этапе | |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | - | Участники соревнований | |
| 2.3 | Тренировочные сборы для ком-  плексного медицинско-го обследо-вания | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | - | В соотве-тствии с планом компле-ксного медицин-ского обследо-вания | |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникуля-рный период | - | До 21 дня подряд и более двух сборов в год | | Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спорти-вную подгото-вку на определенном этапе | |
| 2.5 | Просмотро-вые трени-ровочные сборы для кандидатов на зачисле-ние в обра-зовательные учреждения среднего профессионального образова-ния , осуще-ствляющие деятель-ность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | | - | В соотве-тствии с правилами приема | |

**V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНИХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Время** | **Мероприятие** | **Место проведения** |
| 1 | Сентябрь – октябрь  2017 г. | Осеннее первенство города  по футболу  2001-2003 гг.р., 2004-2006 гг.р. | г. Прокопьевск  СРЦ «Солнечный» |
| 2 | начало октября 2017 г. | Традиционный 22-ой турнир по футболу, посвященный открытию «ДЮСШ по футболу им. Зинина А.И.» среди мальчиков 2007-2008 гг. р. | г. Междуреченск |
| 3 | 01 октября  2017 г. | Традиционный блиц – турнир «Футбольный марафон-2017» на приз администрации ОАО «Прокопьевское транспортное управление», посвященный памяти 1 президента футбольно-хоккейного клуба «Локомотив» Погребняк В.И. и первого директора клуба «Локомотив» Коростина А.А. среди 60детей 2005-2006 гг.р., 2007 гг.р. и младше | Стадион  «Локомотив»  («Школа № 14») |
| 4 | Октябрь  2017 г. | Международный турнир по футболу «Кубок Сибтранзита» среди мальчиков 2007 гг. р. | г. Новокузнецк |
| 5 | 06-08 октября  2017 г. | Открытое первенство «ДЮСШ № 1» по футболу памяти ветерана футбола Иванченко В.В., среди детей  2005-2006 гг.р. | г. Прокопьевск  СРЦ«Солнечный |
| 6 | Начало ноября  2017 г. | XVIII открытый региональный турнир по мини-футболу среди юношеских команд 2005-2006, 2007-2008 гг. рождения, посвященный «Ветеранам футбола» | г. Гурьевск |
| 7 | Начало ноября  2017 г. | Открытый областной турнир по мини-футболу «Золотая осень»,  среди детей 2004-2005,  2006-2007 гг.р. | г. Новокузнецк |
| 8 | Декабрь  2017 г. | 19-ый открытый зимний традиционный турнир по футболу «Возрождение» памяти А. Чернова среди юношей 2004-2005 гг.р. | г. Прокопьевск |
| 9 | Ноябрь  2017 г. | Региональный турнир по мини-футболу, среди юношей 2003-2004 гг.р., памяти Соснина В.И. | г. Гурьевск |
| 10 | Декабрь  2017 г. | Открытый турнир по мини-футболу «Приз Деда Мороза» среди юношей 2008 гг.р. | г. Междуреченск |
| 11 | 23 декабря  2017 г. | Традиционный новогодний блиц-турнир по мини-футболу на приз  «Деда Мороза» среди мальчиков 2008-2009 гг.р. | г. Прокопьевск  СОК ПТФК |
| 12 | Декабрь2017 г. – март 2018 г. | Зимнее первенство города по мини-футболу среди КФК | г. Прокопьевск  ст. «Шахтер»  СРЦ«Солнечный» |
| 13 | Декабрь2017 г. – март 2018 г. | Зимнее первенство города по мини-футболу среди юношей  -2003-2004 гг.р.  -2005-2006 гг.р.  -2007-2008 гг.р. | г. Прокопьевск  ст. «Шахтер» |
| 14 | Начало января  2018 г. | Традиционный турнир по мини-футболу среди мальчиков 2008 гг.р. памяти А. Кузьмина | г. Междуреченск |
| 15 | Начало января  2018 г. | Традиционный турнир по футболу  «Зимний кубок Новокузнецка»,  среди юношеских команд 2005 гг.р. | г. Новокузнецк |
| 16 | Начало января  2018 г. | Открытый городской турнир по мини-футболу «Юность Кузбасса» на призы ОАО «Знамя», среди юношей 2008-2009 гг.р. | г. Киселевск |
| 17 | Начало января  2018 г. | Открытый традиционный Рождественский турнир «ДЮСШ № 2», по мини-футболу среди мальчиков 2009-2010 гг.р. | г. Новокузнецк |
| 18 | Март  2018 г. | 15-й региональный турнир по мини-футболу памяти Г.Н. Ледяева среди юношей 2006-2007 гг.р. | г. Минусинск |
| 19 | март 2018 г. | Открытый традиционный турнир по мини-футболу, памяти ветерана прокопьевского футбола Шмаль А.А. 2007–2008 гг.р. | г. Прокопьевск  спортзал ПТФК |
| 20 | Конец марта  2018 г. | 24-ый региональный турнир по мини-футболу «Надежда» среди юношей 2005-2006 гг.р. и 2007-2008 гг.р. | г. Осинники |
| 21 | Конец марта  2018 г. | Турнир по футболу «Кузнецкая весна»» среди детских команд 2009 гг. рождения | г. Новокузнецк |
| 22 | Апрель  2018 г. | Региональный турнир по футболу памяти Ю. Богданова, среди юношей 2003 гг.р. | г. Междуреченск |
| 23 | Апрель  2018 г. | Региональный турнир по футболу среди юношей 2004 гг.р. на приз «Распадская угольная компания» | г. Междуреченск |
| 24 | Апрель  2018 г. | Открытый турнир по футболу посвященный памяти А.И.Зинина, среди юношей 2002-2003 гг.р. | г. Междуреченск |
| 25 | Май  2018 г. | Турнир по мини-футболу посвященный годовщине Победы среди мальчиков 2008-2009 гг.р. | г. Междуреченск |
| 26 | Конец мая  2018 г. | Открытый турнир ДЮСШ «Металлург-Запсиб» по футболу среди детских команд 2009 гг.р. памяти С.В. Подборонникова | г. Новокузнецк |
| 27 | Май-июнь  2018 г. | Первенство Кемеровской области по футболу среди детско-юношеских команд 2003, 2004,2005, 2006,2007 гг.р. зона «Юг» | Согласно календарю |
| 28 | Август  2018 г. | Зональное первенство России по футболу, среди юношей 2003 г.р.  МОО СФФ «Сибирь» | Согласно календарю |
| 29 | Август –сентябрь  2018 г. | Финал первенства Кемеровской области по футболу среди детско-юношеских команд | Согласно календарю |