

**Муниципальное бюджетное
физкультурно-спортивное учреждение
«Спортивная школа № 1»**

Принята на заседании
тренерского совета
протокол № 5 от «20» января 2021 г.



**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

(разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 27 октября 2019 г. № 880)

Срок реализации программы: 8 лет

Составитель:
инструктор-методист
МБФСУ «СШ № 1»
Емелина Л.А.

г. Прокопьевск
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
2. Нормативная часть.....	8
2.1. Порядок комплектования и наполняемость тренировочных групп.....	9
2.2. Возрастные особенности занимающихся.....	11
2.3. Структура годичного цикла.....	12
2.4. Оборудование и спортивный инвентарь.....	13
2.5. Обеспечение спортивной экипировкой.....	14
3. Методическая часть.....	15
3.1. Организационно-методические указания.....	16
3.2. Режим тренировочной работы.....	17
3.3. План-схема годичного цикла подготовки.....	20
3.4. Программный материал для практических занятий.....	24
3.4.1. Теоретическая подготовка.....	24
3.4.2. Физическая подготовка.....	31
3.4.3. Техническая подготовка.....	35
3.4.4. Техническая подготовка вратарей.....	55
3.4.5. Тактическая подготовка.....	62
3.4.6. Инструкторская и судейская практика.....	70
3.4.7. Восстановительные мероприятия.....	71
3.4.8. Психологическая подготовка.....	76
3.4.9. Медицинский контроль.....	77
3.5. Техника безопасности в тренировочном процессе.....	79
4. Система контроля и зачетные требования.....	81
5. Перечень информационных источников.....	86

1. Пояснительная записка

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это, прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу (далее Программа) Муниципального бюджетного физкультурно- спортивного учреждения « Спортивная школа № 1» (далее СШ) разработана на основании:

- частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка занимающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку занимающихся к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку претендентов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основополагающие принципы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала по тренировочным этапам, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преимущественность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей занимающихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, методов и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач этапов подготовки.

В системе подготовки основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в условиях реальной игры).

Эффективность построения системы подготовки зависит от реализации закономерностей их развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям футболом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- подготовка резерва в сборные команды области и России.

Для достижения поставленных целей и решения выше обозначенных задач система многолетней подготовки включает в себя следующие этапы:

Этап начальной подготовки имеет 2 периода – до года и этап начальной подготовки свыше года. Этот этап представляет отбор и начальную подготовку, желающих заниматься футболом, имеющих медицинское разрешение и соответствующих нормативным требованиям, предъявляемым федеральным стандартом спортивной подготовки.

Задачи этапа: выявление одаренных и способных к футболу занимающихся; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; формирование системы знаний по теории и методике физической культуры и спорта; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение технике и индивидуальной тактике футбола; освоение игровой и

соревновательной деятельности, привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям футболом, навыков гигиены и самоконтроля. Завершением данного этапа является выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) имеет два периода - начальной специализации (до 2-х лет) и углубленной (свыше 2-х лет). На этом этапе учебные группы формируются на условиях индивидуального отбора из числа занимающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовленность, расширение и конкретизация знаний по теории и методике избранного вида спорта; развитие специальных физических качеств; освоение техники и основ групповой тактики футбола, освоение игровой деятельности; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой. Период углубленной специализации – развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности; формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов футбола; освоение двух-трех приемов тактических систем игры в атаке и обороне. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов. Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта "футбол";

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "футбол";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

В системе многолетней подготовки по федеральному стандарту предусмотрено приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

1. Теория и методика физической культуры и спорта – предполагает изучение истории возникновения и развития хоккея как вида спорта; места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; основ спортивной подготовки; основ спортивного питания; правил закаливания и здорового образа жизни; требований к инвентарю и спортивной экипировке игрока; норм техники безопасности на тренировочных занятиях; получение необходимых сведений о строении и функциях организма человека; гигиенических знаний, умений и навыков;

2. Общая физическая подготовка – направлена на развитие основных физических качеств обучающихся и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

3. Специальная физическая подготовка – направлена на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; повышение индивидуального игрового мастерства;

4. Избранный вид спорта – предполагает овладение основами техники и тактики футбола, обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; развитие специальных психологических возможностей; освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню

подготовленности занимающихся; выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий.

5. Медико-восстановительные мероприятия – широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, этапа подготовки, квалификации и индивидуальных особенностей занимающихся. Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки для восстановления работоспособности. Проводится полный врачебный контроль состояния здоровья занимающихся, который осуществляется врачебно-физкультурным диспансером города. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностика спортивной пригодности; оценка его перспективности; оказание первой доврачебной помощи занимающимся во время тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий и соревнований.

6. Тренерская и судейская подготовка – содержание судейской практики определяется спецификой вида спорта и учитывается при планировании теоретических занятий; разрабатываются методические указания для проведения данной работы; подготовка занимающихся в роли помощников тренера, спортсменов-инструкторов, участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований в качестве судей.

Программа предусматривает в процессе ее реализации следующее соотношение объемов обучения по вышеуказанным предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка – не менее 10%;
- общая физическая подготовка – от 10 до 20 %
- специальная физическая подготовка - от 10 до 20 %
- избранный вид спорта – не менее 45%.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная (итоговая) аттестация занимающихся.

2. Нормативная часть

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию по возрасту занимающихся; порядку комплектования учебных групп и их численному составу и режиму тренировочного процесса.

2.1. Порядок комплектования и наполняемость тренировочных групп

Комплектование тренировочных групп осуществляется на основании результатов индивидуального отбора занимающихся, который осуществляется ежегодно до 15 октября текущего года, и итогов промежуточной аттестации занимающихся.

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

приложение № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	возраст для зачисления в группы (лет)	наполняемость групп(человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6

Требования к объему тренировочного процесса
приложение № 2

Этапный норматив	Этап	Этап	Тренировочн	Тренировочн	Этап
------------------	------	------	-------------	-------------	------

	начальной подготовки до года	начальной подготовки свыше года	ый этап до двух лет	ый этап свыше двух лет	совершенств ования спортивного мастерства
Количество часов в неделю	6	9	12	16	21
Количество тренировочный занятий в неделю	3	4	5	7	9
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	260	364	468

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "футбол"
приложение № 3**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки до года	Этап начальной подготовки свыше года	Трениров очный этап до двух лет	Тренировочн ый этап свыше двух лет	Этап совершенств ования спортивного мастерства
1.Объем физической нагрузки(%),в том числе	46-52	46-52	45-53	58-64	57-67
1.1.Общая физическая подготовка(%)	46-52	46-52	36-40	17	9-11
1.2.Специальная физическая подготовка(%)	-	-	7-9	35-39	42-48
1.3.Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8	6-8
2.Техническая	46-52	43-49	35-39	18-20	9-11

подготовка(%)					
3.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	-	1-2	7-9	11-13	19-20
4.Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	2-3	2-3	3-4
5.медицинские и медико-биологические мероприятия(%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
6.Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "футбол"
приложение № 4

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки до года	Этап начальной подготовки свыше года	Тренировочный этап до двух лет	Тренировочный этап свыше двух лет	Этап спортивного совершенствования
Для спортивной дисциплины: футбол					
Контрольные	1	1	1	-	-
Основные	-	-	-	1	1
Игры	22	22	25	30	35
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)					
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	-	-	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32

Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся, 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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.2. Возрастные особенности занимающихся

Строить подготовку занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т. д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих физических качеств.

Необходимо строго нормировать физические нагрузки. Вместе с тем при разучивании какого-либо приёма техники, для создания целостного представления необходимы образцовый показ тренером и доходчивое объяснение способа его выполнения.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств занимающихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Так, знание сенситивных периодов развития двигательных качеств позволит определить благоприятный период воздействия на определенном этапе многолетней подготовки занимающихся (таблица №1)

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица №1

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст										
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16-18
Длина тела							+	+	+	+	
Мышечная масса							+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+	+	+	+					
Скоростно – силовые качества					+	+	+	+	+		

Сила							+	+	+		
Выносливость			+	+	+					+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+					
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

2.3. Структура годичного цикла

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры. Увеличивать его продолжительность желательно за счёт проведения тренировочной работы в спортивном лагере или тренировочные сборы в летний период. На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объёма и интенсивности с преимущественным ростом объёма.

Повышается прежде всего абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объём нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объёма нагрузок происходит вначале за счёт общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объём специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объёма нагрузок.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача - достижение высоких и стабильных результатов. В младших группах установка на высшие достижения носит характер отдалённой перспективы.

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовки.

Средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближённых к игре. Однако, в

отдельные дни и недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости.

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом цикле.

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности;
- обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм, укрепление здоровья;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовке.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий сокращается и количество практических занятий в неделю.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. Проводятся работы над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности. Если же занимающийся не получал достаточных нагрузок, недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном.

2.4. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

приложение № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
2	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
3	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
4	Насос для накачивания мячей	комплект	4
5	Сетка для переноски мячей	штук	2
6	Стойки для обводки	штук	20
7	Тренажер «лесенка»	штук	4
Для спортивной дисциплины: «футбол»			
8	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
9	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1

10	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	22
11	Футбольный мяч	штук	22
12	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины: «мини-футбол» (футзал)			
	Ворота для мини- футбола	штук	4
	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
	Мяч для мини- футбола	штук	22

2.5 Обеспечение спортивной экипировкой

приложение № 2

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5
2.	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	1	0,5
3.	Перчатки вратарские	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
4.	Рейтузы для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	0,5
5.	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	2	1
6.	Шорты футбольные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
7.	Футболка с коротким	штук	на занимающегося	-	-	2	1	1	2

8.	рукавом Щитки футбольны е	пар	ося на занимающег ося	-	-	1	1	1	0,5
Для спортивной дисциплины: мини- футбол(футзал)									
9	Обувь для мини- футбола	пар	на занимающег ося	-	-	1	1	1	0,5

3.Методическая часть

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным предметным областям, его преемственность и последовательность по этапам (периодам) и годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.1 Организационно-методические указания

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке занимающихся играет организация и методика начального отбора на этапе начальной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность тренировочного процесса.

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа. На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных занимающихся требованиям, предъявляемым избранным видом спорта. На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе тренировочного занятия. На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых занимающихся, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки предусматривается проведение начального отбора на этапе начальной подготовки в течение нескольких лет в ходе тренировочного процесса.

Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей занимающихся и пригодности их к занятиям футболом.

В период начальной специализации тренировочного этапа обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости; на освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями; начинается освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

В период начальной специализации тренировочного этапа приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей занимающихся.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание занимающихся на овладение техникой остановок и передач мяча, обманных движений (финтов), перехваты мяча и вбрасывание мяча.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий занимающиеся должны уметь хорошо владеть мячом. При этом начинать надо с освоения передач мяча. Передача мяча – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач мяча, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки – простейшие взаимодействия защитников и нападающих. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В процессе проведения специальной физической подготовки обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности занимающихся, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон занимающихся с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности занимающихся. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения контрольных и отборочных игр с постановкой конкретных задач каждому спортсмену, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборках игр.

3.2.Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом (таблица) и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели. Учебная нагрузка рассчитывается в астрономических часах. Один астрономический час равен 60 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом этапа (периода) спортивной подготовки занимающихся и составляет:

- на начальном этапе – 2 часа (120 минут),
- на тренировочном этапе – 3 часа (180 минут),

В период каникул в общеобразовательных школах в СШ допускается проведение более одного тренировочного занятия в день, при этом перерыв между занятиями составляет не менее 6 часов и суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- на начальном этапе – 4 часов (240 минут)
- на тренировочном этапе – 6 часов (360 минут)

Режим тренировочной работы для тренировочных групп в неделю

Таблица №2

Этап (период) и год обучения	Объем учебной нагрузки в часах
Этап начальной подготовки до года	6
Этап начальной подготовки свыше года	9
Тренировочный этап до двух лет	12
Тренировочный этап свыше двух лет	16
Этап спортивного совершенствования	21

Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки и на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию, которое позволяет составить план групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся. Ежеквартальное планирование позволяет спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Ежемесячное

планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) - инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Учебный план является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл по каждому этапу (периоду). (таблица № 3)

При составлении учебного плана реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную физическую, тактическую и игровую (интегральную) подготовки.

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики футбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

- Увеличение объема тренировочных нагрузок.

- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

примерный план на 52 недели тренировочных занятий в СШ на спортивный год

Таблица №3

Этапы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования
	Количество часов в неделю	до года	Свыше года	До 2 лет	
Содержание занятий	6 ч.	9 ч.	12 ч.	16 ч.	21 ч.

1	Общая физическая подготовка	150	221	265	150	158
2	Специальная физическая подготовка	0	0	47	297	458
3	Техническая подготовка	150	211	227	150	98
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	9	23	105	207
5	Медицинские и медико-биологические мероприятия	6	9	7	15	20
6	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	23	60	65
7	Инструкторская и судейская практика	0	0	12	23	43
8	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	18	20	32	43
Общее количество часов (в год) на 52 недели		312	468	624	832	1092

3.3 План-схема годового цикла подготовки

Построение годового цикла является одним из важных компонентов программы и представляет собой рациональное распределение программного материала по основным структурным компонентам. На этапе начальной подготовки при построении тренировочного процесса изначально весь учебный материал конкретного года обучения распределен по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки.

Этап начальной подготовки до года (Таблица №4) занимающиеся знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие быстроты, гибкости, ловкости, а также гармоническое развитие всех

мышечных групп; дальше включается специальная физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение технике приема и передач мяча и развитие основных двигательных качеств; тактической подготовке уделяется небольшое внимание; теоретический материал равномерно распределен по всем учебным месяцам. В течение всего учебного года применяется широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления занимающихся. Задачами этого этапа являются: набор максимально большего количества занимающихся; формирование у них стойкого интереса к тренировочным занятиям; всестороннее гармоничное развитие физических способностей; овладение основами техники и тактики футбола; подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки свыше года обучения.

**Примерный план-график распределения программного материала в
годовом цикле для этапа начальной подготовки до года
(52 недели / 6 часов в неделю)**

Таблица №4

Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	15	14	14	13	13	13	13	13	13	0	14	15	150
Специальная - физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	15	14	14	13	13	13	13	13	13	0	14	15	150
Тактическая, теоритическая психологическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	6
Медицинские и медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	3	0	6
Всего часов													

тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	30	28	28	29	29	26	26	26	29	0	31	30	312
--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	-----

Определение структуры и содержания годового цикла на этапе начальной подготовки свыше года (Таблица № 5) предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку, в сентябре и октябре - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки свыше года обучения (52 недели / 9 часов в неделю)

Таблица №5

Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	21	21	21	21	20	20	19	19	19	0	20	20	221
Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	20	20	20	20	19	19	18	18	18	0	19	20	211
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	9
Инструкторская и	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

судейская практика													
Медицинские и медико-биологические мероприятия	0	2	0	1	0	2	0	0	2	0	0	2	9
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	2	2	1	1	2	2	0	1	2	18
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	44	46	42	45	41	43	39	40	42	0	41	45	468

На тренировочном этапе в период начальной специализации (Таблица № 6) начинается специализированная подготовка занимающихся. К этому времени они, пройдя трех летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению футбола.

На данном этапе при построении тренировочного процесса применяется иная структура распределения материала и физической подготовки, а именно по этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В этой связи программа тренировочного процесса заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществляется с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом увеличивается суммарный объем нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На общеподготовительном этапе осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой

вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между годами обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

**Примерный план-график распределения программного материала в
годовом цикле для тренировочного этапа до двух лет
(52 недели / 12 часов в неделю)**

Таблица №6

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	25	25	25	22	25	25	24	22	22	0	25	25	265
Специальная физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	0	5	5	47
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	3	23
Техническая подготовка	22	21	20	20	20	20	20	20	20	0	22	22	227
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	3	23
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	12
Медицинские и медико-биологические мероприятия	0	1	0	0	3	0	0	0	0	0	3	0	7
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	1	1	2	2	2	0	2	2	20
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки	59	58	56	53	58	55	55	53	54	0	62	61	624

на 52 недели													
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

С третьего по пятый года тренировочного этапа (Таблица № 7) проходит период углубленной специализации: тренировочный процесс направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

При распределении учебного материала в этот период соблюдается та же структура, что и в период начальной специализации, учитывающая закономерности периодизации спортивной подготовки.

По сравнению с предыдущими годами обучения в период углубленной специализации постепенно увеличивается как объем, так и интенсивность тренировочных средств. Повышение интенсивности осуществляется за счет увеличения объема специальных упражнений и количества игр.

**Примерный план-график распределения программного материала в
годовом цикле для тренировочного этапа свыше двух лет
(52 недели / 16 часов в неделю)**

Таблица № 7

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	15	14	14	13	13	13	13	13	13	0	14	15	150
Специальная физическая подготовка	27	27	27	25	25	25	27	27	27	0	30	30	297
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	5	5	5	5	5	5	6	0	6	6	60
Техническая подготовка	15	14	14	13	13	13	13	13	13	0	14	15	150
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	9	9	10	10	9	10	10	10	10	0	9	9	105
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	3	23
Медицинские и медико-	2	1	2	1	1	1	1	1	1	0	2	2	15

биологические мероприятия													
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	2	3	3	0	3	3	32
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	79	76	77	72	71	72	73	74	75	0	80	83	832

Заключительное звено технологии планирования тренировочного процесса - составление микроцикла (распределения нагрузки на учебную неделю) и плана-конспекта конкретного занятия, в которых подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки в каждый отдельно взятый отрезок времени сообразно поставленным целям и задачам.

3.4 Программный материал для практических занятий

Программный материал для практических занятий представлен по предметным областям и видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

3.4.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является важной и неотъемлемой частью тренировочного процессов. Она предполагает изучение широкого круга вопросов теории и методики избранного вида спорта – футбола, анатомии, физиологии и психологии спортсмена, гигиены, безопасности в спорте и т.д. Освоение базисных знаний, постепенное их углубление способствует умственному развитию занимающихся, расширению их общего и специального кругозора, помогает овладевать технико-тактическими приемами, воспитывает сознательное отношение к тренировочному процессу.

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 СШ. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

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

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

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

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.

Организационные мероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15-20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды страны на Чемпионате мира .

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 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. Влияние длительности, интенсивности и числа повторений 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 различных 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.

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 удара 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 контрольно-переводные нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка.

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 занимающихся.

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

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

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

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

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

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие о тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических

действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиций судей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

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

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

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день 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 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 фактор 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.

3.4.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

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

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

1. Подбор упражнений осуществлять с учётом охвата всех мышечных групп.
2. Постоянно чередовать нагрузку на отдельные мышечные группы.
3. Объём нагрузки в каждом занятии и в серии повышать постепенно с учётом подготовленности занимающихся.
4. Умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой.
5. В занятиях не следует в течение длительного времени давать чрезвычайно большие нагрузки, так как это ведёт к резкому снижению работоспособности.

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

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

Общеподготовительные упражнения.

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

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

Упражнения для формирования осанки (упражнения у вертикальной плоскости):

1. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить её и отвести в сторону.

2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в исходное положение.
4. То же влево.

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

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-20 гр.):

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

Упражнения для мышц стопы:

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

Упражнения на развитие скоростных качеств

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

Упражнения на развитие ловкости:

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

Специально-подготовительные.

Упражнения на развитие быстроты:

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

Упражнения для вратарей:

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

Упражнения на развитие ловкости

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

Упражнения на развитие гибкости

1. Из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной) рывки и пружинистые движения назад.

2. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
3. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180 градусов.

Упражнения на развитие специальной выносливости

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

Упражнения на развитие силы

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

Упражнения для вратарей:

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

3.4.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки занимающихся. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства занимающихся. Высокая техническая подготовленность занимающихся позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Техника в футболе – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях: передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

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 (бедрями);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- 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.

Передача 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 1x1).

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 1x1.

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 скрестным 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.

Краткое описание технических приемов

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

- Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.
- Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении.
- «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 (индивидуальные ворота шириной 1 м, дистанция удара – 5 м).
- 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-преподаватель формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

- Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.
- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
- Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.
- То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.
- Ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии 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, то левой ногой.
- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же левой ногой; то же, но попеременно то- правой, то левой ногой.
- Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для этого 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).
- 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.

Дополнительные приемы для обучения ведения мяча:

- 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. Необходимо образовать группы из 3-4 человек, один из них ведущий, который меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Время выполнения 20-30 секунд, до 10 повторений.
- Игровое упражнение 2х1 на площадке 10х5 м. с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам.
- Учебная игра. 2 тайма по 10 минут каждый, перерыв – 10 минут, размер игрового поля – 24х12 м, ворота – 1х1 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.

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

Квадрат 4х4 игрока на площадке 20х20 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 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 «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».
- Игра 4x4 на площадке 10x12 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков 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 20x20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20x10 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. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

- Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3-5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90 градусов 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 20x20 м. – 2 тайм по 5 минут. Нужно объяснить детям, что в первые 2-3 минуты 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 применять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

- Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7-8 м. друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180 градусов к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров.
- Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7-8 м. друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30x20м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании.
- Квадрат 3x3 на площадке 15x15 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 3x3 на площадке 12x12 м. с четырьмя 1-метровыми воротами.
- Квадрат 3x3 без ограничения касаний на площадке 10x20м. 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 другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами и остановка его подъемом стопы. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч(способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5-6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

- Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4-6 м. друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5-7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой.
- Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.
- Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10-12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2 м. к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.
- Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.
- Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.
- Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.
- Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.
- Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 м. лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения

футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

«Связки» технических приемов:

- Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой 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 до 8 м. и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.
- Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема.
- Квадраты 5х3 на площадке 20х20 м, количество касаний неограниченно.
- Партнеры стоят на расстоянии 8-10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

- Удар по катящему 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 м, сблизиться с ним и 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 на расстоянии 8-10 м. от бьющего, второй бьет. Сбитую кеглю поставить на место.
- Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).
- Удар по катящему 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 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

колени бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

- Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема
- Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.
- С расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8-10 ударов в стенку или партнеру с полулета.
- Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14 м. от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2-2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам.
- Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7-8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема.
- Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.
- Два футболиста располагаются в 10-13 м. друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.
- Два партнера стоят на расстоянии 8-10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.
- Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстоянии от 10-15 м.
- Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).
- Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).

- Бросок мяча партнеру на голову – удар по мячу головой в руки бросающему мяч.
- Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.
- Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180 градусов 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 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 продержат мяч в воздухе как можно дольше.
- В парах. Игроки стоят 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 ему мяч, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 20x20 м. с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата – удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.
- Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.
- Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.
- Жонглирование мячом головой в парах.
- Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова

отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «проводит» мяч в полете.

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

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

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

- Игра 4 на 4 игрока в двое ворот, на площадках от 10x5 м. до 20x10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.

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

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

- Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами – 7-8 м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами.

- 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 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.
- Упражнение 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 лета.
- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лета.
- Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.

- Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.
- Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в конец 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 30x20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.
- Игрок подбрасывает мяч чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы.
- Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.
- Два игрока находятся на расстоянии 10 м. друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3-4 м. от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.
- Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6-8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.
- Два игрока стоят на расстоянии 10-12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.
- Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата.

- Ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас партнеру – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.
- Половина команды – в центральном круге, половина – за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой.
- Мяч в руках – бросок мяча верхом – удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом.
- Передача мяча верхом – прием – сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги.
- Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно.
- Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.
- Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м. от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.
- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.
- Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.
- Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.
- Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.
- Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.
- Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30x20 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, посплав 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 в лево. 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 в 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 1x1 до 4x4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30x20 м. в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.
- Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.
- Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.
- Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.
- Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.
- Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5-6 м. и действующих

пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.

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

- Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20x20 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 5x3 м., на площадке размером 20x20 м. Два тайма по 2-3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4x4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

- Ведение мяча различными способами на площадке 40x20 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 40x20 м. в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком:

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

- Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.

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

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

Упражнения для обучения технике перехвата мяча:

- Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.
- Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам. Пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвигания 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 в 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-меровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»:

- Занимающиеся располагаются в 3-4 м. друг от друга и выполняют броски мяча
двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.
- Два игрока, расстояние между которыми 5-6 м., поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.
- Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.
- Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м.; 1,0 м.; 1,5 м.), расположенную на расстоянии в 8-10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.
- Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

3.4.4. Техническая подготовка вратарей

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с этапа начальной подготовки до года. На каждом из периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера – использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

Отбор вратарей.

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

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

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

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока. А задача тренировок на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

Третий критерий – внимание. Внимание вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго

играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки – это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя паузы с интересными заданиями.

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

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

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

Эти особенности характеризуют:

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

Основные положения тренировки вратарей:

Техника приема мяча и техники введения мяча в игру.

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

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

Первый тип стойки – базовая, при принятии которой вратарь совершает «наскок». Он зависит от расстояния между мячом, вратарем и воротами. Ноги должны быть на ширине бедер. Руки рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Суставные углы зависят от положения в пространстве и скорости мяча. Глаза направлены на мяч.

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

Третью исходную стойку выполняют, когда вратарь играет один в один. Эта стойка – максимально низкая. Задача вратаря в таком положении – как можно ближе подойти к мячу. Нижним мячом овладеть сложнее всего. Стойка зависит от быстроты и силы мышц ног и спины. А эффективность данной работы зависит от того, насколько точно вратарь чувствует и понимает игру в целом и конкретный эпизод.

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

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

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

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

Техника приема мяча: а) летящего в живот; б) после отскока мяча от газона. По выполнению – это более сложный технический прием. Вратарь в

идеале должен стремиться к ловле мяча без отскока, но ему это удастся не всегда. Учитывая также возможную неровность поверхности поля, отскок может быть вообще непредсказуем. Принцип ловли такой же, как и при ловле низколетящих мячей, только корпус при этом еще больше наклонен вперед, как бы «накрывая» мяч. Правильное расположение тела важно вдвойне. Важно определить правильный угол отскока.

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

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

Техника приема мяча в падении. Этот прием используют, когда нет возможности сделать одну линию – «мяч» - «тело». При этом отрыва от газона не происходит. Под падением понимают свободно контролируемое движение, главная задача которого – овладение мячом.

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

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

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

Удары бывают одним или двумя кулаками. Удар двумя кулаками совершают, когда мяч располагается точно пред вратарем, в остальных случаях – удар одним кулаком.

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

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

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

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

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру.

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

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

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

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

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

Акцент в работе: главное при вводе мяча в игру – добиваться правильного исполнения технического приема, передача должна быть своевременной и удобной для партнера (сила и дальность ее должны быть подчинены этим требованиям). Нужно использовать упражнения для

развития подвижности голеностопного сустава, верхнего плечевого пояса и силы мышц.

Тренировки предлагается построить следующим образом:

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

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

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

- Третью тренировку недельного цикла вратарь проводит вместе с командой, выполняя все упражнения полевого игрока. Развитие современного футбола предъявляет повышенные требования к умению вратаря играть ногами, именно этим обусловлено включение голкипера в упражнения, связанные с игрой ногами.

- Четвертый день недельного цикла должен быть полностью посвящен игре, в которой вратарь будет принимать участие и как полевой игрок.

Годичный план подготовки представлен тремя блоками (по три месяца в каждом блоке) и два месяца каникул, которые могут проходить в сроки, наиболее подходящие под соревновательный график команды, и одним коррекционным месяцем, где уделяется наибольшее внимание слабым сторонам подготовки.

Первый блок подготовки характеризуется выполнением технических приемов на месте. Обучение базовым элементам техники с коррекцией действий вратаря, объяснение логики того или иного действия. Медленное выполнение одиночного движения – наиболее подходящая форма обучения техническим приемам на данном этапе подготовки.

Каждый месяц блока имеет свою техническую направленность. В первом блоке идет обучение выбору позиции, принятию правильной стойки, ловли нижних, средних и верхних мячей; обучение технике приема мяча в

падении, ловле мяча на перехвате. По мере освоения технических приемов их сложность должна увеличиваться, не теряя преемственности с изученным ранее материалом. Поэтому второй и третий блоки подготовки по своей структуре идентичны первому блоку. Принципиальным отличием в них является степень сложности технических приемов. Так, ловля мяча осуществляется после выполнения перестроений, что гораздо труднее для выполнения, в связи с принятием решения о своевременной остановке и сохранении при этом правильной позиции. В третьем блоке используется методический прием – обучение ловле мяча на два темпа. Сложность в выполнении таких упражнений заключается в умении быстро выбирать способ действия для каждого из двух мячей, направленных поочередно в створ ворот, с минимальным промежутком во времени между ударами.

В последнюю неделю каждого месяца рекомендуется выполнять работу предыдущего месяца, для определения кумулятивного эффекта от проделанной ранее работы и определить степень успешности решения поставленных задач, внесение коррекции в дальнейший план работы. Другая направленность тренировочного процесса последней недели цикла – повторение наиболее успешно выполняемых вратарями упражнений. Это придает общую положительную психоэмоциональную окраску всему объему проделанной на тренировках работы и создает позитивную установку на работу в последующие циклы работы.

3.4.5. Тактическая подготовка

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

«*Стенка*» - это комбинация, состоящая из передач мяча в одно касание между двумя или несколькими игроками. Эта комбинация запутывает соперника - в этом её главное достоинство. Игра в «стенку» требует от

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

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

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

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

Комбинации при розыгрыше штрафного и свободного ударов.

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

Комбинации при розыгрыше углового удара могут выполняться с помощью навесных или пристрельных передач в штрафную площадь, а также

с помощью розыгрыша мяча с рядом стоящим партнёром. И тот, и другой способы имеют многочисленные варианты.

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

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

Командные тактические действия в нападении осуществляются с помощью двух методов - быстрого прорыва и позиционного нападения. Быстрый прорыв начинается после успешного отражения атаки противоположной команды, когда игроки последней не успели организовать свою оборону. Осуществляется быстрый прорыв за счёт длинной передачи мяча нападающему, находящемуся в непосредственной близости к штрафной площади или за счёт 2 - 3 передач в одно касание. Успешным может быть быстрый прорыв и через выдвинутых защитников после того, как захлебнулась упорная и настойчивая атака соперников. Быстрый прорыв может готовиться и заблаговременно.

Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперёд с целью выявления слабых мест в обороне

соперников и создания предпосылок для последующего быстрого вывода нападающих на ударную позицию. При позиционном нападении чаще всего используются перемещения игроков поперёк поля, смена мест, игра «в стенку», скрещивание и индивидуальное обыгрывание защитников.

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

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

Зонная защита заключается в охране игроками определённой зоны перед воротами, т. е. В ответственности каждого игрока за действия любого соперника, появившегося в его зоне. Достоинство данного метода в том, что за счёт создания численного преимущества перед соперниками на главном направлении их атаки и лучшего взаимодействия игроков обеспечивается более плотная оборона непосредственно перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот противоположной команды. Недостатком же зонной защиты считается тот факт, что у соперников имеется реальная возможность организовать численное превосходство в одной из зон с одновременным уходом футболистов из других зон.

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

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

Упражнения:

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

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

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

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

Игра на добивание.

Этот тактический прием успешно применяется при отскоке мяча от вратаря. В футболе игра на добивание — эффективный способ для поражения ворот соперников. Игрой на добивание можно пользоваться после отскока мяча от вратаря.

Упражнения:

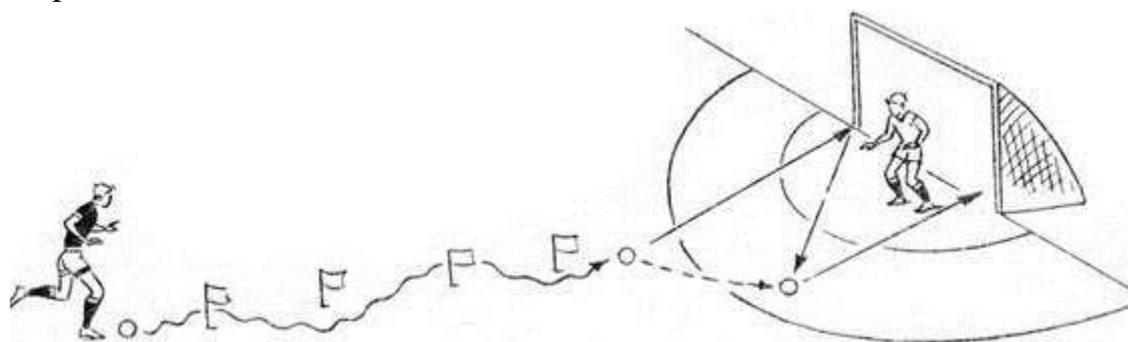


Рис. 1 Рывок на добивание

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

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

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

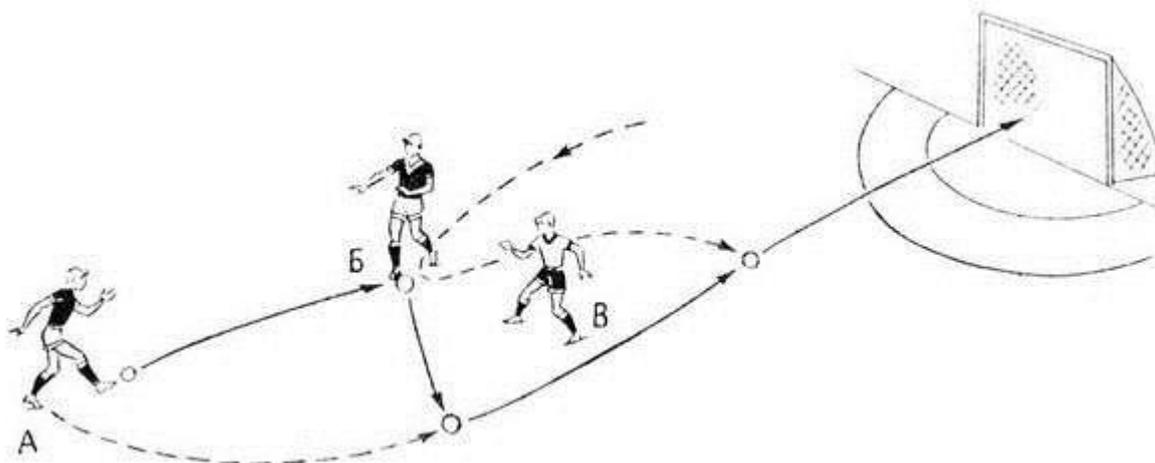


Рис. 2 Передачи мяча

Передачи мяча.

Игрок, владеющий искусством делать точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу своей команде. Ведь с помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперника и подготавливается момент для нанесения решающего удара. Вот несколько заповедей, которых должен придерживаться юный футболист при выполнении передач:

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

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

3. В ходе игры нужно разнообразить характер передач, т. е. делать то короткие, то средние, длинные или же низкие и высокие, а также поперечные

или продольные. Такое чередование затруднит действия обороны соперников.

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

Упражнения:

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

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

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

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

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

Тактика игры вратаря.

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

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

Вратарь — последний игрок обороны и зачинатель атак своей команды. От его уверенности, от его действий в сложных игровых ситуациях зависит

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

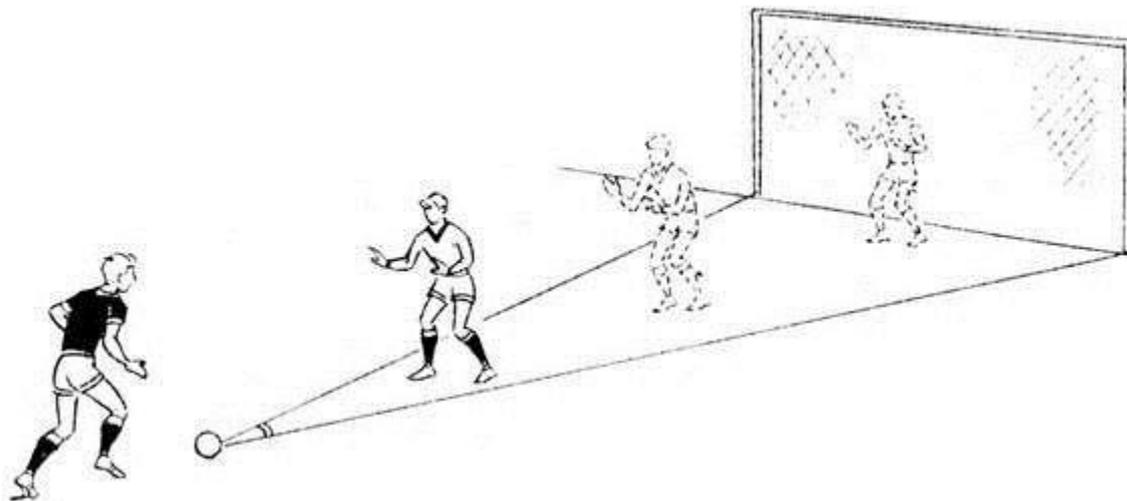


Рис. 3 Выбор места при выходе нападающего один на один с вратарем

1. Выбор места при выходе нападающего один на один с вратарем.

В этом случае вратарь должен как можно дальше выйти из ворот навстречу нападающему и тем самым уменьшить угол обстрела ворот, образованный мячом и стойками ворот.

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

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

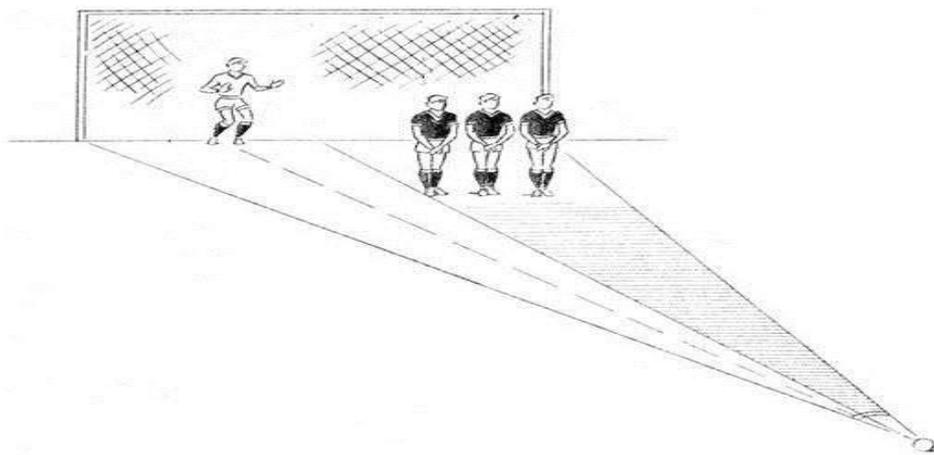


Рис. 4 Место вратаря и защитников («стенки») при штрафном ударе

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

5. Выбор места при навесах на ворота. При навесах на ворота вратарь остается в воротах, так как мяч, летящий по дуге, может опуститься под перекладину. Конечно, лишь выбором места в различных игровых ситуациях не ограничиваются тактические приемы вратаря в футболе. Успешность действий стража ворот во многом определяется и умелым взаимодействием с игроками обороны. Опытные вратари часто подсказывают защитникам, как лучше действовать в той или иной ситуации. Ведь вратарь находится за спинами игроков и хорошо видит все поле.

3.4.6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с занимающимися тренировочных групп. Занимающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. Знание терминологии, принятой в футболе.
2. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении.
3. Умение наблюдать и анализировать выполнение приёмов игры занимающимися.

4. Определить ошибку при выполнении приёма партнёром и указать пути их исправления.

5. Составить комплекс упражнений по проведению разминки.

6. Составить конспект занятий и провести его с занимающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания «Судья по спорту» всем занимающимся необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы.

2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером

4. Проводить судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

После этого обучающиеся сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по СШ.

3.4.7. Восстановительные мероприятия

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно–соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия

Таблица № 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики	Восстановление функционального состояния организма и	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих

футбола, физическая и техническая подготовка	работоспособнос- ти	тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический: душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин, 5- 15мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43град. С 3 мин само – и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановитель- ный массаж,	В процессе тренировки 3-8 мин.

		<p>возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (Встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности</p>	<p>3 мин само- и гетерорегуляция</p>
<p>Сразу после тренировочного занятия, соревнования</p>	<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p>	<p>Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ тёплый/прохладный</p>	<p>8 – 10 мин</p>
<p>Через 2-4 часа после тренировочного занятия</p>	<p>Ускорение восстановительного процесса</p>	<p>Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно воротниковую зону и паравертебрально) Душ - тёплый/умеренно холодный/тёплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности</p>	<p>8 – 10 мин</p> <p>5 – 10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>Саморегуляция, гетерорегуляция</p>
<p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день</p>	<p>Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжений</p>	<p>Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, фито сауна, инфрокрасная</p>	<p>Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.</p>

		сауна, механический массаж	
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП Восстановитель- ной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж, Психорегуляция реституционной направленности	Восстановитель- ная тренировка, туризм. После восстановитель- ной тренировки.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая к новому циклу	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановитель- ные тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительн ых процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500- 5500ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс* – восстановление после перенапряжения.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учётом возраста, этапа подготовки, интенсивности

тренировочных нагрузок и индивидуальных тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей занимающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное построение тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключения, чёткую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления:
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью восстановления работоспособности занимающихся, совершенствования технических приёмов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления. Сон – отдых и другие приёмы психогигиены и психотерапии.

3.4.8. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка занимающихся состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: Общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способностью самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность занимающихся к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением занимающихся снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировочных занятий, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психологическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки на всех этапах.

На занятиях на тренировочном этапе акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением занимающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающихся, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.4.9. Медицинский контроль.

Медицинское сопровождение программы представляет собой систему мер и мероприятий по:

- контролю за физиологическим развитием занимающихся и их здоровьем;
- контролю тренировочных и соревновательных нагрузок;
- профилактике травматизма;
- восстановлению работоспособности в межигровой период;
- психологической подготовке занимающихся;

-профилактике негативных явлений, пропаганде здорового образа жизни.

На достижение этих целей направлено решение следующих задач:

- первичный медосмотр до приема детей в СШ, который осуществляется врачом-педиатром в поликлинике по месту жительства;
- регулярный медосмотр в процессе тренировочной деятельности;
- оказание неотложной доврачебной помощи при травмах и заболеваниях;
- обеспечение качественных условий тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии;
- проведение восстановительных мероприятий;
- психологическая подготовка;
- профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни.

Первичный медосмотр до приема в СШ должен обеспечивать тренеров и медицинских работников исчерпывающей информацией о физиологии поступающего, особенностях его развития, психического и физического состояния для того, чтобы определить допустимую нагрузку на занятиях. Ответственность за здоровье обучающихся на этапах многолетней подготовки несут тренер и медицинский работник СШ.

Регулярный медосмотр в процессе тренировочной деятельности позволяет контролировать изменения в физическом развитии занимающегося, возникающие в результате специфических физических и психофизиологических нагрузок на тренировках и соревнованиях, не свойственные ему в обычной жизни. Поэтому ведение регулярных медицинских осмотров, проводимых 2 раза в год по завершении тренировочных микроциклов, либо после спортивных мероприятий является обязательной формой контроля за состоянием занимающихся. Помимо выявления на ранней стадии возможных отклонений в физическом развитии и рекомендаций по их устранению, регулярные медицинские осмотры помогают определять перетренированность (выражающуюся в хроническом утомлении) и следить за гармоничным ростом занимающихся, помогая формировать тренировочную программу и планировать циклы реабилитаций. Регулярные медицинские осмотры также гарантируют, что занимающийся не будет участвовать в соревнованиях, если у него есть отклонения в здоровье, о котором он, возможно, еще сам не подозревает.

Оказание врачебной помощи при травмах и заболеваниях представляется собой непосредственную неотложную медицинскую помощь занимающемуся, получившим травму в момент проведения тренировочного занятия или соревнования. Помимо медицинских работников СШ на

соревнованиях должна присутствовать бригада скорой помощи для быстрой госпитализации при тяжелых травмах. С этой стороны ответственность за здоровье занимающихся полностью лежит на организаторах, так как соревнования проводятся на их территории.

Обеспечение качественных условий тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии заключается в регулярном мониторинге санитарного состояния всех помещений, которые задействованы в организации тренировочного процесса, контроле режима нагрузок и отдыха, соблюдения расписания, экипировки и т.п.

Профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни включает в себя просветительскую деятельность медицинских работников по профилактике негативных явлений в детской и подростковой среде, мероприятия пропагандистского характера за здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, внедрение здоровьесберегающих программ.

3.5. Техника безопасности в тренировочном процессе

1. Общие требования безопасности

1.1. К проведению тренировочного занятия по футболу допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком, твердом или неровном поле (покрытии);
- слабо закрепленные ворота, крючки для сетки;
- выполнение тренировочного задания без разминки.

1.3. Раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечены огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

1.6. После проведения тренировочных занятий по футболу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятия

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кеды, ботсы, кроссовки).

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

- 2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Ворота, стойки, ограждения стен должны быть без острых углов.
- 2.4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.
- 2.5. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2. Не выполнять технических действий без тренера, а также без страховки.
- 3.3. При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.
- 3.4. Для избежание травмы надкостницы проводить занятия в щитках, шипы должны соответствовать стандарту.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.6. При ударах по воротам не стоять на траектории полета мяча.
- 3.7. При использовании вспомогательных средств (стойки, малые ворота, барьеры) соблюдать меры предосторожности.
- 3.8. При силовых единоборствах контролировать правила игры в футбол.
- 3.9. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Система контроля и зачетные требования

Контроль является составной частью обучающихся и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии занимающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающихся. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки на прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии занимающихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности занимающихся (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол.

Таблица № 9

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Оценка и контроль тренировочной деятельности.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Оценка и контроль соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В футболе наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями команды и каждого игрока.

Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов) занимающимися.

Бег 15 метров. Оцениваются скоростные качества занимающихся. Выполняется от стартовой линии с высокого старта по звуковому сигналу. Можно проводить этот тест в спортивном зале. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат (с).

Бег 15 метров с хода. Отмечается 10-ти метровый отрезок для разбега и 15-ти метровый отрезок для пробегания. Занимающиеся с высокого старта начинают пробегание. На отметке начала второго отрезка включается секундомер. Регистрируется время пробегания 15-ти метрового отрезка.

Бег 30 метров со старта направлен на оценку скоростных качеств. Выполняется от стартовой линии с низкого старта или со старта с опорой на одну руку по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).

Бег 30 метров с высокого старта. Проводится для оценки скоростных способностей занимающихся. Выполняется от стартовой линии по сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).

Бег 30 м с хода. Проводится аналогично предыдущему тесту. Отрезок для разбега – 20 м., для пробегания 30 м.

Бег 60 метров со старта. Оцениваются скоростные качества занимающихся. Выполняется от стартовой линии с низкого старта или со старта с опорой на одну руку по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 60-метрового отрезка (с).

Челночный бег 3 x 10м. Этот тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Выполняется со стартовой линии с высокого старта, пробегание отрезка 10 метров 3 раза.

Прыжки в длину с места. От стартовой линии, отталкиваясь двумя ногами вперед. Приземление на две ноги. Измерение осуществляется по месту приземления пяток. Если при приземлении одна нога впереди другой, то измерение производится по последней ноге. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат.

Тройной прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй и третий прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после третьего толчка обучающийся приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине трехкратного прыжка в метрах (даются две попытки).

Прыжок в высоту с места со взмахом руками. Оцениваются скоростно-силовые качества. Вертикально располагается линейка с нанесенной на ней разметкой или наклеенной сантиметровой лентой. Занимающийся сгибает ноги в коленях и, отталкиваясь от пола, выпрямляя колени, делает прыжок с взмахом рук. Дается 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

Прыжок в высоту с места без взмаха рук. Оцениваются скоростно-силовые качества. Проводится аналогично предыдущему тесту, только руки прижаты к корпусу.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Занимающийся должен коснуться пола пальцами рук и зафиксировать положение 2 секунды.

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

Таблица № 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта	не более 6,9 с.	не более 7,1 с.
	Бег на 60 м со старта	не более 12,1 с.	не более 12,4 с.
	Челночный бег 3x10 м	не более 10,3 с.	не более 10,6 с.
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 110 см.	не менее 105 см.
	Тройной прыжок	не менее 330 см.	не менее 270 см.
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 10 см	

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

Таблица № 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	не более 2,8 с.	не более 3,0 с.
	Бег на 15 м с хода	не более 2,4 с.	не более 2,6 с.
	Бег на 30 м. с высокого старта	не более 4,9 с.	не более 5,1 с.
	Бег на 30 м. с хода	не более 4,6 с.	не более 4,8 с.
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 190 см.	не менее 170 см.
	Тройной прыжок	не менее 620 см.	не менее 580 см.
	Прыжок в высоту без замаха рук	не менее 12 см.	не менее 10 см.
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 20 см	не менее 16 см
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы	не менее 6 м.	не менее 4 м.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	не менее 1 раза	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

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

Таблица № 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	не более 2,4 с.	не более 2,7 с.
	Бег на 15 м с хода	не более 2,0 с.	не более 2,3 с.
	Бег на 30 м. с высокого старта	не более 4,2 с.	не более 4,5 с.
	Бег на 30 м. с хода	не более 4,0 с.	не более 4,2 с.
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 230 см.	не менее 215 см.
	Тройной прыжок	не менее 710 см.	не менее 680 см.
	Прыжок в высоту без замаха рук	не менее 20 см.	не менее 14 см.
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 35 см	не менее 27 см
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы	не менее 12м.	не менее 9 м.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	не менее 1 раза	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

5. Перечень информационных источников

1. Годик, М.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.А. Годик. – М.: Советский спорт, 2011. – 156 с.
2. Петухов, А.В. Футбол / А.В. Петухова. – М.: Советский спорт, 2006. – 222 с.
3. Железняк, Ю. Д. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. – М.: 1984.
4. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшина. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
5. Кузнецов, А.А. Футбол: настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецова. – М.: Олимпия, 2007. 1 этап (8-10 лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с.; 3 этап (13-15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.
6. Андреев, С.Н. Футбол в школе / С.Н. Андреева. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
7. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
8. Шамардин, А.И. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие / А.И. Шамардина. – Волгоград: ВГИФК, – 1995. – 49 с.
9. Рудик, П.А. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям / П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадова. – М.: «Физкультура и спорт», 1968.
10. Рудик, П.А. Психология спорта / П.А. Рудик. – М.: «Физкультура и спорт», 1968.
11. Рудик, П.А. Психологическая подготовка спортсмена / П.А. Рудик, А.Ц. Пуни. – М.: «Физкультура и спорт», 1965.
12. Брайент, Д.Ж. Психология в современном спорте / Д.Ж. Брайент. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
13. Романов, Н.Н. Физическая культура и спорт- в быту народа / Н.Н. Романова. – М.: «Физкультура и спорт», 1962.
14. Выдрин, В.М. Спорт в современном обществе / В.М. Выдрин. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.
15. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомина. – М.: «Физкультура и спорт». 1980.
16. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста / В.Г. Фролова, Г.П. Юрко. – М.: «Просвещение», 1983.

17. Козловский, В.И. Подготовка футболистов / В.И. Козловского, Б. Вирцер. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
18. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте / Н.В. Зимкина. – М.: «Физкультура и спорт», 1972.
19. Верхошанский, В.Ю. Основы специальной соловой подготовки в спорте / В.Ю. Верхошанского. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
20. Романов, А.О. Учебник спортсмена / А.О. Романова. – М.: «Физкультура и спорт», 1964.
21. Андреев, С.Н. Играй в мини-футбол / С.Н. Андреева. – М «Советский спорт», 1989.
22. Благуш, П. К теории тестирования двигательных способностей / П. Благуша. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
23. Филин, В.П. Скоростно – силова подготовка юных спортсменов / В.П. Филина. – М.: «Физкультура и спорт», 1968.
24. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
25. Филин, В.П. Вопросы юношеского спорта / В.П. Филина. – М.: «Физкультура и спорт», 1967.
26. Лаптев, А.П. Юный футболист / А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: «Физкультура и спорт», 1983.
27. Исаев, А. Футбол / А. Исаева, Ю. Лукашина. – М.: «Физкультура и спорт», 1967.
28. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола том 1/ С.В. Голомазова, Б.Г. Чирва. Техника игры». – М.:ТВТ Дивизион, 2008.
29. Грин, Ш. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет./ Ш. Грин. – М.: ООО «РА Квартал», 2009.
30. Грин, Ш. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет./ Ш. Грин. – М.: ООО «РА Квартал», 2009.
31. Грин, Ш. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет./ Ш. Грин. – М.: ООО «РА Квартал», 2009.
32. Видеоматериалы игр, спортивных соревнований.

Интернет-ресурсы:

1. [http:// eurosport.ru /](http://eurosport.ru/)
2. [http:// sport.ru /](http://sport.ru/)
3. widowudy.ru