**Программа**

**подготовки юных футболистов 6 – 18 лет**

Многолетняя подготовка

юных футболистов

Многолетняя подготовка футболистов начинается в шестилетнем возрасте и продолжается, как минимум, до 18 лет. Этот срок распадается на пять этапов, в каждом из которых организация и содержание учебно-методической работы имеют свои особенности (табл. 1).

Краткая характеристика этапов

Многолетней подготовки

**Спортивно-оздоровительный этап.** К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Футбольные тренеры России, работающие с детьми, должны знать, что в странах с высоко развитым футболом (Германия в первую очередь) интерес к двигательной активности формируется с самого раннего возраста и возрастные рамки спортивно-оздоровительного этапа лежат в пределах 3-6 лет.

***Таблица 1***

**Общая характеристика реализации системы многолетней подготовки юных футболистов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы****подготовки** | **Основная****задача этапа** | **Период****подготовки** | **Физкультурно-****спортивный****клуб по месту****жительства****и учебы** | **ДЮСШ** | **СДЮШОР** |
| Спортивно-оздоровительный | Расширение двигательныхВозможностейи компенсация дефицитадвигательной деятельности | Начальногоотбора,6-8 лет | + | + | \* |
| НачальнойПодготовки | Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшего специализации | Специального отбора,9-11 лет | + | + | + |
| Учебно-тренировочный | Специализация и углубленная тренировка в футболе | Начальной и углубленный специализации,12-15 лет | \* | + | + |
| Спортивногосовершенствования | Совершенствование спортивного мастерства | 16-17 лет | - | \* | + |
| Спортивногомастерства | Реализация индивидуальных действий | 18-21 лет | - | + | \* |

Условные обозначения:

«+» - основные этапы подготовки

«\*» - рекомендуемые при наличии условий и возможностей

«-» - не рекомендуются

Типовая учебно-тренировочная программа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Этап начальной подготовки.** К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап.** К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течении не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

**Этап спортивного совершенствования.** К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые девушки и юноши, успешно завершившие учебно-тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности.

**Этап спортивного мастерства.** К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые юноши, успешно завершившие учебно-тренировочный этап, выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности. Играть в молодежном составе, а потом – в основном составе. Стать кандидатом, а потом и членом юношеской и молодежной сборной команды. Для этого необходимо: уметь результативно играть в год не менее 30 игр, обладать эффективной и разносторонней техникой, высоким уровнем физической подготовленности, психологической устойчивостью.

Устанавливаются следующие режимы учебно-тренировочной работы (табл. 2).

*Таблица 2*

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Год****Обучения** | **Примерный возраст****для зачисления** | **Кол-во****часов****в неделю** | **Требования по спортивной****подготовленности** |
| Спортивно-оздоровительный | Весь этап | 6-8 лет | 4 | Удовольствие от двигательной активности |
| Начальной подготовки | До 1 года | 9 лет | 5 | Интерес и желание играть |
| Свыше 1 года | 10-11 лет | 6 | Любовь к футболу, экспертная оценкапотенциала ребенка |
| Учебно-тренировочный | До 2-х лет | 12-13 лет | 8 | Выполнение нормативов по ОФПи СП |
| Свыше2-х лет | 14-15 лет | 10 | Выполнение нормативов по ОФПи СП |
| Спортивногосовершенствования |  До 1 года | 16-17 лет | 12-14 | Выполнение нормативов по ОФПи СП |
|  Свыше 1 года | 17-18 лет | 14-16И более | Выполнение нормативов специальнойподготовленности |
| Спортивного мастерства | 1-й и 2-й год | 18-21 год | 14-16И более | Выполнение нормативов специальнойподготовленности |

Типовая учебно-тренировочная программа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.2. Комплектование футбольных школ

 Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в футбольную школу, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься футболом. При невозможности зачисления всех желающих в спортивно-оздоровительные группы отбор проводят по результатам контрольных испытаний.

 Порядок зачисления в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяет непосредственно сама футбольная школа и оформляет приказом ее директора.

 Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в футбольную школу составляет 8 лет. При соблюдении организационно-методических и медицинских требований футбольная школа может осуществлять набор детей более раннего возраста (начиная с 4-х лет).

 В этом случае необходимо:

 ∙ наличие письменного заявления одного из родителей ребенка (законного

 представителя);

 ∙ наличие учебной программы, в которой изложена методика

 физического воспитания детей раннего возраста;

 ∙ сохранение футбольной школой набора детей в группы начальной подготовки в

 рекомендованном возрастном диапазоне;

 ∙ наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста,

 Квалификационной категории или лицензии специальных курсов повышения

 квалификации.

В табл. 3 показано соотношение видов многолетней подготовки по этапам и годам в процентах. Разделение на виды подготовки проведено в зависимости от реального тренировочного эффекта (ТЭ) каждого упражнения. Исследования показывают, что ТЭ подавляющего большинства футбольных упражнений многосторонние.

 Минимальное количество учащихся в группе составляет:

 15 юных футболистов – на спортивно-оздоровительном этапе и в первый год начальной подготовки;

 14 – на этапе начальной подготовки;

 10-12 на учебно-тренировочном этапе;

 6-7 – на этапе спортивного совершенствования;

 4 – на этапе спортивного мастерства.

Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуются:

∙ техника футбола (футболисты многократно применяют ведения мяча, отброры, перехваты, передачи мяча, финты (обманные движения) и т.п.);

∙ тактика футбола (футболисты применяют такие индивидуальные и групповые тактические действия, как скрещивание, создание численного преимущества, игра в «стенку», пропуск мяча 3-му игроку и т.п.);

∙ специальная физическая подготовленность (при его выполнении активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения в рамках техники и тактики футбола; средняя ЧСС повышается до 170-200 уд./мин, концентрация молочной кислоты увеличивается в отдельные моменты до 12мМ и т.д.);

∙ психическая подготовленность (в специализированных тренировочных упражнениях много единоборств, нужно преодолевать утомление и т.п.).

Видно, что специализированные упражнения, как и все другие футбольные упражнения, имеют многостороннюю направленность, и поэтому их нужно рассматривать как средства интегральной подготовки. К средствам «чисто» технической или тактической подготовки при таком подходе можно отнести специальные упражнения с мячом, которые выполняют с низкой интенсивностью. Например, такие упражнения, как перекатывание мяча подошвой или ведение мяча в шаге и т.п. ЧСС при их выполнении повышается незначительно, тактических задач решать не нужно. Такие упражнения можно отнести к средствам технической подготовки.

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах многолетней подготовки, в разных циклах. Правильным оно может быть только в том случае, если критерии распределения упражнений на группы будут обоснованы, как это сделано в табл.3.

*Таблица 3*

**Соотношение видов подготовки по этапам и годам, %**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Интегральная** | **Техническая** | **Тактическая** | **Специальная****физическая** | **Общая****физическая** | **Соревнования****Соревнования** | **Всего** |
| Спортивно-оздоровительный | 20 | 45 | 5 |  | 30 |  | 100 |
| Начальной подготовки | 25 | 40 | 10 | 5 | 15 | 5 | 100 |
| Учебно-тренировочныйэтап | Начальнойподготовки | 30 | 30 | 10 | 10 | 15 | 5 | 100 |
| Углубленнойспециализации | 35 | 20 | 10 | 10 | 15 | 10 | 100 |
| Этап спортивного совершенствования | 40 | 15 | 15 | 10 | 5 | 15 | 100 |
| Этап спортивного мастерства | 45 | 10 | 10 | 15 | 5 | 15 | 100 |

В соответствии с логикой этой таблицы на каждом последующем этапе многолетней подготовки происходит постепенное повышение объема футбольных упражнений, в которых совершенствуется специальная подготовленность юных футболистов. В рамках спортивно-оздоровительного этапа футбольные упражнения составляют 65% общего объема тренировочных средств, из которых 45% - элементарные (подводящие, подготовительные и т.п.). На этапе спортивного совершенствования объем футбольных упражнений примерно такой же (63%), но только 15% из них – элементарные, остальные 48% - это реальный футбол с решением игровых задач в условиях, моделирующих игру.

**4. Методическая часть**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последова­тельность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревнователь­ных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, орга­низация комплексного контроля; приведены практические мате­риалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной и воспитательной работе.

4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

Система подготовки спортивного резерва в СДЮШОР должна основываться на следующих положениях:

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

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

* В физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реали­зация установки на соразмерность позволит сбалансировать эф­фективность энергетических механизмов юных спортсменов в за­висимости энергетических требований конкретных упражнений.
* Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспе­чивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необхо­димом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

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

4.2. ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Эффективность работы футбольной школы зависит от пра­вильного выбора задач каждого этапа и их преемственности. Ниже приведены основные задачи каждого этапа многолетней подготовки.

**Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- укрепление здоровья;

- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;

* гармоничное развитие двигательных качеств и способно­стей;
* овладение основами техники футбола;
* выявление перспективных по отношению к игровой дея­тельности детей.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться - учатся играть и полу­чать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают тео­ретические знания о технике футбола, основах тактики и прави­лах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процес­са, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Они не участвуют в официальных соревнованиях « ...по при­чине вреда, который наносит преждевременная интенсификация подготовки юных спортсменов путем раннего подключения их к системе соревнований с установкой на демонстрацию макси­мальных возможностей и с созданием стабильной команды». Можно организовывать внутришкольные соревнования, прово­димые по особым правилам. В сериях кратковременных игр в этих случаях победителями и побежденными оказываются не коман­ды, а конкретные мальчики и девочки, внесшие наибольший или наименьший вклад в результат игры.

**Задачи этапа начальной подготовки:**

* укрепление здоровья;
* формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
* выявление детей, талантливых по отношению к спортив­ным играм и к футболу;
* гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
* опережающее воспитание координационных качеств и ско­ростных способностей, гибкости;
* освоение базовых технических приемов игры;
* обучение умению тренироваться.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей фут­бола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требо­ваниями и первой доврачебной помощью.

Дети 11-12 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты.

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

**Задачи учебно-тренировочного этапа, периода начальной специализации:**

• сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;

* гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
* опережающее воспитание координационных качеств и ско­ростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
* освоение технических приемов игры и их применение в играх;
* овладение индивидуальной тактикой игры.

**Задачи учебно-тренировочного этапа (углубленная специа­лизация):**

* обучение умениям выполнять технические приемы на вы­сокой скорости и в условиях активного противоборства со­перников;
* воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
* укрепление здоровья;
* расширение объема, разносторонности тактико-техниче­ских действий в обороне и атаке;
* воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
* совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
* формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

**Задачи этапов спортивного совершенствования и спортивно­го мастерства:**

* воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
* воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
* воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

Схема решения сформулированных выше задач каждого эта­па такова. На первом, спортивно-оздоровительном этапе, их че­тыре. На втором этапе к этим задачам добавляется еще шесть, происходит расширение тренировочных средств, и тренировки становятся более специализированными и целенаправленными. На этапах спортивного совершенствования и мастерства число за­дач увеличивается до 25.

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

4.3. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ

ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной и т.п.) возраст одно­го из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого - воз­расту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяют уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значитель­ные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при плани­ровании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определя­ют меру его талантливости, должны развиваться и совершенство­ваться прежде всего.

Отметим, что комплектование учебных групп и команд прово­дится по возрастному критерию. Это означает, что в одной команде или группе будут дети, родившиеся 1 января и 31 декабря текущего года. Формально, по документам, они однолетки, но реально родив­шийся 1 января на 364 дня старше рожденного 31 декабря этого же года. Первый, как правило, выше и тяжелее, с более высоким уров­нем физической подготовленности. Он больше загружен трениро­вочной работой, чаще играет в юношеской команде СДЮШОР.

Иное отношение к детям, родившимся во второй половине года. К ним - меньшее внимание, потому что обеспечить побед­ный результат для них затруднительно. В результате - замед­ленное прогрессирование и преждевременный уход из футбола. Такое положение сохранится до пубертатного скачка, после ко­торого возможны изменения в динамике физического состояния и тактико-технических умений и навыков. Дополнительное и бе­режное внимание тренеров к таким юношам позволит сохранить их в футболе.

4.4. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Организацию учебно-тренировочной работы начинают с фор­мирования групп начальной подготовки и учебных групп и под­готовки для каждой из них учебно-тренировочных программ. Минимальное количество учебных групп в школе и число уча­щихся в группах разного типа определяют и устанавливают дан­ная типовая программа и организация, в ведении которой нахо­дится данная спортивная школа.

Решение поставленных перед футбольной школой задач воз­можно только при выполнении учебного плана. Для этого шко­ла обеспечивает систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх, прохождение инструкторской и судейской практики, воспитательную работу, привитие юным футболистам навыков спортивной этики.

Начиная с 12 лет, то есть спустя 6 лет после поступления в школу, перевод в следующую возрастную группу осуществляют по резуль­татам контрольного комплексного тестирования, которое проводят тренеры и медицинский персонал по утвержденной директором школы программе. В ее основе - показатели, описанные в разделе «Комплексный контроль» настоящей типовой программы.

Дополнительно можно использовать тесты, которые нравятся тренерам школьных групп. Предварительно все они проходят ме­трологическую проверку, и для тестирования отбирают самые на­дежные и информативные.

4.5. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ (МНОГОЛЕТНИЙ)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план - это основной документ, в котором распреде­лены по этапам и годам обучения средства многолетней подготов­ки юных футболистов. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки футболистов, специфических особенностях футбола, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них мо­дельных значений тактико-технической и физической подготов­ленности. Типовой проект такого плана приведен в табл. 4.

Цифры многолетнего плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Динамику этих объемов можно анализировать по коэффициенту специализированности (он рассчитывается как отношение времени выполнения фут­больных упражнений к общему времени тренировки, в процен­тах). Например, относительный объем средств общей физической подготовки в первые три года (спортивно-оздоровительный этап) изменяется так: 18, 16 и 15%.

Такая динамика обусловлена следующими причинами:

1. Дети пришли в спортивную школу играть в футбол, и поэто­му запланированный для них объем игровых упражнений должен превышать 60-70%. Это касается не только упражнений футбола и других спортивных игр, по возможности все упражнения нужно проводить в игровом режиме.
2. Чем старше возраст юных футболистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.

В 11-13 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков наблюдается так называемый пубертатный скачок. Резко изменяются антропо­метрические показатели, то же самое происходит с показателями физических качеств, психики. Поэтому нормы нагрузок для фут­болистов этих возрастных групп должны подбираться особенно тщательно и подвергаться постоянной коррекции.

Следует отметить еще одну тенденцию многолетнего плани­рования. Объем средств технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе наибольший, это связано со значитель­ными трудностями обучения основам технических приемов. На последующих этапах объем этих упражнений стабилизирует­ся, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной под­готовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках реального футбола, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряженности.

*Таблица 4*

**Типовой учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШОР, ч**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Видыподготовки | Спортивно-оздоровительный | Начальнойподготовки | Учебно-тренировочный | Спортивногосовершенствования | Спортивногомастерства |
| Возраст и год обучения |
| 6 лет | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет  | 17-18 лет |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-4-й |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Интегральная | 60 | 65 | 65 | 70 | 80 | 90 | 95 | 100 | 110 | 120 | 125 | 130 |
| Техническая | 70 | 80 | 90 | 100 | 105 | 105 | 110 | 115 | 115 | 110 | 100 | 90 |
| Тактическая | 10 | 15 | 20 | 30 | 35 | 40 | 50 | 60 | 70 | 75 | 80 | 80 |
| Специальнаяфизическая | 30 | 35 | 40 | 50 | 50 | 50 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 |
| Общаяфизическая | 50 | 50 | 50 | 40 | 40 | 45 | 45 | 40 | 40 | 40 | 40 | 30 |
| Контрольныеи календарные игры | - | - | - | 20 | 20 | 25 | 30 | 40 | 44 | 48 | 62 | 78 |
| Контрольные испытания | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| **Соревновательные и тренировочные нагрузки за 46 недель (всего)** | **240** | **265** | **285** | **330** | **350** | **375** | **400** | **430** | **464** | **483** | **502** | **508** |
| Теоретическаяподготовка | 10 | 13 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 55 |
| Восстановительныемероприятия | - | - | - | 20 | 30 | 33 | 36 | 40 | 44 | 48 | 52 | 56 |
| Инструкторскаяи судейская практика | - | - | - | - | - | - | 14 | 20 | 24 | 24 | 28 | 30 |
| Подготовка в спортивном лагере | 30 | 32 | 35 | 35 | 40 | 45 | 50 | 60 | 65 | 70 | 80 | 100 |
| **Всего часов****за 53 недели** | **300** | **330** | **365** | **405** | **445** | **485** | **540** | **600** | **675** | **710** | **740** | **760** |

Примечание:

1. объемы нагрузок футболистов 19-21 лет практически такие же, как у 17-18 летних;
2. игроки этих возрастных групп продолжают учиться футболу на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства, но не в футбольных школах, а в командах КФК и 2-3-го дивизионов (лиг);
3. играть в официальных (календарных) играх можно только после достижения 12-лети его возраста.

4.6. ПЛАНЫ-ГРАФИКИ ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ

МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

**Годичный план подготовки юных футболистов должен содер­жать:**

* Реальные объемы учебно-тренировочных и соревнователь­ных нагрузок. Рекомендованные в предшествующих типовых программах годовые объемы нагрузок в 1400-1560 ч требуют, чтобы ребенок тренировался ежедневно по 2-3 раза в день в тече­ние многих лет, потому что в национальных чемпионатах, а также в крупнейших международных турнирах играют преимуществен­но футболисты 25-30 лет. Это означает, что сегодняшним детям нужно пройти (если следовать этим немыслимым требованиям) 20-25-летнюю феноменальную школу тренировок.
* Рациональное соотношение программного материала на эта­пах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подго­товки. Всего таких графиков 12, по одному для каждого годичного цикла многолетней подготовки. Примерные планы такого типа приведены в таблицах 5-16.
* Рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно различаются по своей структу­ре. Первая разновидность предназначена для использования на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной специализа­ции. На этих этапах для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревнова­тельного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для футболистов этого воз­раста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным по­крытием, объем средств технической подготовки должен быть за­планирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упраж­нения общей физической подготовки.

Вторая разновидность годичных планов содержит рекомен­дации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, учебно-трени­ровочная и соревновательная деятельность проводится в

соот­ветствии с «Календарным планом спортивных мероприятий по футболу на очередной год», который разрабатывается ФФК. В нем приведены сроки международных и внутрироссийских официальных соревнований по футболу. В международных со­ревнованиях участвуют сборные юношеские команды России, которые к ним специально готовятся. Руководители и тренеры футбольных школ, где есть футболисты юношеских сборных, должны готовить годичные планы в тесном контакте с тренерами сборных юношеских команд.

Структура нагрузок для подготовки учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования, составленных из игроков 12-17 лет, имеет четко выраженные особенности для под­готовительного и соревновательного периодов. Они должны быть отражены в годичных планах подготовки.

В зависимости от продолжительности летнего отдыха возмож­но незначительное превышение годичного объема нагрузок, его величина во всех таблицах составляет 10%.

*Таблица 5*

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения (6 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Месяцы** |
| **Виды подготовки** | **Всего****часов** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь\*** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** |
| Интегральная | 10 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Техническая | 90 | 4 | 5 | 8 | 8 | 9 | - | 9 | 12 | 12 | 9 | 8 | 6 |
| Тактическая | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| Специальная физическая | 30 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | - | 4 | 5 | 5 | 2 | 2 | 1 |
| Общая физическая | 110 | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 | - | 12 | 12 | 14 | 9 | 7 | 7 |
| Соревнования (игры) | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - |
| Тестирование | 20 | 4 | - | 4 | - | 4 | - | - | 4 | - | 4 | - | - |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая | 10 | 1 | 1 | - | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего часов** | **300** | **20** | **18** | **26** | **25** | **28** | - | **28** | **39** | **36** | **28** | **20** | **16** |

\*Рекомендуемый как месяц отдыха (для детей) и отпуска (для преподавателей). (В табл.5-16.)

*Таблица 6*

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле**

**для групп спортивного-оздоровительного этапа второго года обучения (7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Месяцы** |
| **Виды подготовки** | **Всего часов** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь\*** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** |
| Интегральная | 15 | - | 1 | 1 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Техническая | 90 | 5 | 7 | 7 | 8 | 9 | - | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| Тактическая | 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Специальная физическая | 35 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | - | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| Общая физическая | 112 | 8 | 10 | 11 | 9 | 10 | - | 12 | 13 | 14 | 9 |  | 8 |
| Соревнования (игры) | 10 | - | - | - | - | 2 | - | 2 | 3 | 3 | - | - | - |
| Тестирование | 20 | 4 | - | 4 | - | 4 | - | - | 4 | - | 4 | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Теоретическая | 13 | 2 | 2 | - | 1 | - | - | - | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего часов** | **330** | **22** | **24** | **28** | **25** | **32** | - | **32** | **41** | **38** | **29** | **23** | **20** |

*Таблица 7*

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп спортивно-оздоровительного этапа третьего года обучения (8 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Месяцы** |
| **Виды подготовки** | **Всего часов** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь\*** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** |
| Интегральная | 25 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | - | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 |
| Техническая | 100 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | - | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 |
| Тактическая | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Специальная физическая | 40 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | - | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 |
| Общая физическая | 102 | 10 | 11 | 12 | 8 | 7 | - | 6 | 12 | 13 | 8 | 8 | 6 |
| Соревнования (игры) | 8 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 | - | - | - |
| Тестирование | 20 | 4 | - | 4 | - | 4 | - | - | 4 | - | 4 | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Теоретическая | 15 | 2 | 2 | - | 1 | - | - | - | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего часов** | **365** | **27** | **26** | **33** | **26** | **30** | - | **25** | **43** | **41** | **33** | **28** | **22** |

*Таблица 8*

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле**

**для групп этапа начальной подготовки первого года обучения (9 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** |  | **Месяцы** |
|  | **Всего****часов** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь\*** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** |
| Интегральная | 30 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | - | 3 | 5 | 5 | 2 | 2 | 1 |
| Техническая | 110 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | - | 11 | 12 | 13 | 11 | 11 | 10 |
| Тактическая | 35 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | - | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| Специальная физическая | 50 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | - | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 2 |
| Общая физическая | 90 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | - | 7 | 9 | 9 | 7 | 8 | 7 |
| Соревнования (игры) | 30 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | - | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| Тестирование | 20 | 4 | - | 4 | - | 4 | - | - | 4 | - | 4 | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 20 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | - | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Теоретическая | 20 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего часов** | **405** | **29** | **31** | **36** | **33** | **38** | - | **37** | **50** | **48** | **41** | **36** | **26** |

*Таблица 9*

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле**

**для групп этапа начальной подготовки второго года обучения (10 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Месяцы** |
| **Виды подготовки** | **всего часов** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь\*** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** |
| Интегральная | 38 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | - | 5 | 6 | 6 | 3 | 2 | 2 |
| Техническая | 110 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | - | 10 | 14 | 15 | 11 | 9 | 9 |
| Тактическая | 39 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | - | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Специальная физическая | 55 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | - | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| Общая физическая | 95 | 8 | 10 | 11 | 9 | 6 | - | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 |
| Соревнования (игры) | 33 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | - | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 1 |
| Тестирование | 20 | 4 | - | 4 | - | 4 | - | - | 4 | 1 | 4 | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 30 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | - | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Теоретическая | 25 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | - | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего часов** | **445** | **30** | **33** | **42** | **39** | **40** | - | **42** | **54** | **54** | **42** | **35** | **31** |

*Таблица 10*

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле**

**для групп этапа начальной подготовки третьего года обучения (11 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Месяцы** |
| **Виды подготовки** | **всего часов** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь\*** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** |
| Интегральная | 45 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | - | 4 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 |
| Техническая | 110 | 7 | 7 | 7 | 10 | 11 | - | 12 | 14 | 14 | 10 | 9 | 9 |
| Тактическая | 45 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | - | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| Специальная физическая | 55 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | - | 6 | 8 | 9 | 6 | 4 | 2 |
| Общая физическая | 100 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | - | 9 | 11 | 12 | 9 | 9 | 8 |
| Учебные игры | 45 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | - | 5 | 6 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| Тестирование | 20 | 4 | - | 4 | - | 4 | - | - | 4 | - | 4 | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 33 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | - | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Теоретическая | 30 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | - | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего часов** | **540** | **35** | **32** | **41** | **42** | **48** | - | **48** | **61** | **60** | **45** | **38** | **33** |

*Таблица 11*

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле**

**для групп этапа начальной специализации первого года обучения (12 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** |  | **Месяцы** |
|  | **Всего****часов** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь\*** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** |
| Интегральная | 50 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | - | 5 | 7 | 7 | 3 | 3 | 2 |
| Техническая | 110 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | - | 10 | 14 | 15 | 10 | 9 | 9 |
| Тактическая | 50 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | - | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 |
| Специальная физическая | 50 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | - | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 |
| Общая физическая | 125 | 12 | 14 | 15 | 14 | 12 | - | 10 | 11 | 11 | 9 | 9 | 8 |
| Учебные и официальные игры | 45 | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | - | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 |
| Тестирование | 20 | 4 | - | 4 | - | 4 | - | - | 4 | - | 4 | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 36 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | - | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Теоретическая | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 14 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| **Всего часов** | **600** | **41** | **43** | **52** | **51** | **55** | - | **50** | **60** | **58** | **48** | **43** | **36** |

*Таблица 12*

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле**

**Для групп этапа начальной специализации второго года обучения (13 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **всего****часов** | **Месяцы** |
|  | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь\*** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** |
| Интегральная | 60 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | - | 5 | 9 | 10 | 5 | 5 | 3 |
| Техническая | 113 | 7 | 9 | 9 | 10 | 10 | - | 10 | 14 | 15 | 9 | 10 | 10 |
| Тактическая | 65 | 2 | 5 | 5 | 7 | 6 | - | 7 | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 |
| Специальная физическая | 65 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | - | 7 | 8 | 8 | 6 | 6 | 3 |
| Общая физическая | 110 | 9 | 8 | 10 | 11 | 9 | - | 12 | 13 | 14 | 9 | 9 | 6 |
| Учебные и официальные игры | 48 | - | 2 | 6 | 6 | 6 | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | - |
| Тестирование | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 4 | - | 2 | - |
| Восстановительные мероприятия | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | - | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| Теоретическая | 42 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | - | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика | 20 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| **Всего часов** | **675** | **36** | **43** | **51** | **55** | **53** | - | **58** | **71** | **78** | **51** | **51** | **34** |

*Таблица 13*

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле**

**для групп этапа начальной специализации третьего года обучения (14 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** |  | **Месяцы** |
|  | **Всего****часов** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь\*** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** |
| Интегральная | 67 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | - | 6 | 9 | 10 | 5 | 6 | 5 |
| Техническая | 115 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | - | 10 | 14 | 15 | 9 | 10 | 10 |
| Тактическая | 70 | 4 | 5 | 5 | 7 | 7 | - | 7 | 9 | 9 | 6 | 6 | 5 |
| Специальная физическая | 71 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | - | 7 | 10 | 10 | 6 | 6 | 5 |
| Общая физическая | 110 | 9 | 8 | 10 | 11 | 9 | - | 12 | 13 | 14 | 9 | 9 | 6 |
| Учебные и официальные игры | 54 | - | 6 | 6 | 6 | 6 | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - |
| Тестирование | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 4 | - | 2 | - |
| Восстановительные мероприятия | 44 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Теоретическая | 45 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | - | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика | 24 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| **Всего часов** | **710** | **44** | **51** | **53** | **56** | **53** | - | **60** | **74** | **81** | **51** | **54** | **40** |

*Таблица 14*

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле**

**для групп этапа углубленной специализации первого года обучения (15 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** |  | **Месяцы** |
|  | **Всего****часов** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь\*** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** |
| Интегральная | 80 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | - | 8 | 10 | 10 | 8 | 6 | 5 |
| Техническая | 120 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 | - | 13 | 14 | 15 | 10 | 8 | 7 |
| Тактическая | 90 | 5 | 6 | 8 | 8 | 9 | - | 9 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 |
| Специальная физическая | 90 | 5 | 6 | 8 | 8 | 9 | - | 9 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 |
| Общая физическая | 90 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | - | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 |
| Учебные и официальные игры | 54 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 |
| Тестирование | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 48 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | - | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 |
| Теоретическая | 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика | 24 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Всего часов** | **740** | **53** | **55** | **60** | **59** | **61** | - | **62** | **68** | **74** | **64** | **58** | **54** |

*Таблица 15*

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле**

**для групп этапа углубленной специализации первого года обучения (16 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Месяцы** |
| **Виды подготовки** | **всего****часов** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь\*** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** |
| Интегральная | 100 | 6 | 8 | 9 | 9 | 10 | - | 10 | 12 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Техническая | 110 | 9 | 9 | 9 | 10 | 11 | - | 12 | 13 | 14 | 9 | 7 | 7 |
| Тактическая | 100 | 5 | 7 | 9 | 9 | 10 | - | 10 | 11 | 11 | 10 | 9 | 9 |
| Специальная физическая | 100 | 5 | 9 | 9 | 9 | 10 | - | 10 | 11 | 11 | 10 | 8 | 8 |
| Общая физическая | 80 | 12 | 10 | 7 | 5 | 4 | - | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 |
| Учебные и официальные игры | 60 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| Тестирование | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 52 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Теоретическая | 55 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | - | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 28 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| **Всего часов** | **760** | **56** | **61** | **62** | **63** | **65** | - | **64** | **70** | **75** | **67** | **63** | **61** |

*Таблица 16*

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле**

**для групп этапа углубленной специализации первого года обучения (17 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Всего часов** | **Месяцы** |
| **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь\*** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** |
| Интегральная | 110 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | - | 11 | 13 | 13 | 13 | 9 | 8 |
| Техническая | 100 | 8 | 8 | 8 | 9 | 10 | - | 11 | 12 | 13 | 8 | 7 | 6 |
| Тактическая | 105 | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | - | 11 | 12 | 12 | 10 | 9 | 9 |
| Специальная физическая | 110 | 7 | 10 | 11 | 12 | 11 | - | 11 | 12 | 11 | 9 | 8 | 8 |
| Общая физическая | 70 | 11 | 9 | 6 | 5 | 4 | - | 4 | 5 | 5 | 5 | 7 | 9 |
| Учебные и официальные игры | 80 | 4 | 4 | 7 | 7 | 7 | - | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |
| Тестирование | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 52 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Теоретическая | 55 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | - | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 28 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| ***Всего часов*** | ***760 и более*** | ***56*** | ***59*** | ***63*** | ***68*** | ***68*** | - | ***67*** | **73** | **76** | ***67*** | **63** | **62** |

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

При разработке этого раздела программы авторы исходили из специфики детско-юношеского футбола, особенностей системы соревнований в каждой возрастной группе, возрастной динамики личностных и физических качеств, задач, которые необходимо ре­шать на каждом этапе многолетней подготовки футболистов.

Программный материал для практических занятий представ­лен следующими документами:

* перспективный план многолетней подготовки юных футбо­листов (один из вариантов такого плана представлен в табл. 4);
* план-график на учебный год (табл. 5-16);
* планы на подготовительный и соревновательный периоды (для футболистов 12 лет и старше) или месячные планы (для фут­болистов 6-11 лет);
* планы на тренировочный микроцикл и межигровой цикл;
* план-конспект учебно-тренировочного занятия;

картотека учебно-тренировочных упражнений: специфи­ческих (футбольных); частично специфических (упражнения из других игровых видов спорта); неспецифических (координацион­ные, акробатические, гимнастические, беговые и другие упражне­ния).

5.1. СПЕЦИФИЧЕСКАЯ (ФУТБОЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА

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

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

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

• вариативность скорости (мощности, интенсивности). Типичным примером такого упражнения является игра. В этом

случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки.

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

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

• число повторений в серии и число серий. Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего

используют в футболе. Изменение значений любого из компонен­тов упражнения приводит к изменению величины и направлен­ности его нагрузки.

Основными в футболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а так­же специально-подготовительные упражнения. Краткая характе­ристика игр приведена в табл. 17.

*Таблица 17*

**Большие, средние и малые игры**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **возраст** **футболистов, лет** | **размеры игровой площадки (поля), м** | **продолжительность игры, мин** | **Число игроков в команде** |
| 8 | 46,5x34,5 | 2 по 20 | 6X6без вратарей |
| 9 | 69X35,5 | 2 по 20 | 7X7с вратарями |
| 10 | 69X35,5 | 2 по 20 | 7X7с вратарями |
| 11 | 71X69 | 2 по 25 | 9X9с вратарями |
| 12 | 71X69 | 2 по 25 | 9X9с вратарями |
| 13 | 104X69 | 2 по 30 | 11X11 |
| 14 | 104X69 | 2 по 35 | 11X11 |
| 15 | 104X69 | 2 по 40 | 11X11 |
| 16 | 104X69 | 2 по 40 | 11X11 |
| 17 и старше | 104X69 | 2 по 45 | 11X11 |

5.2. ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

***Ведение мяча:***

* внутренней и внешней сторонами подъема;
* с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
* с обводкой стоек;
* с применением обманных движений;
* с последующим ударом в цель;
* после остановок разными способами.
* ***Жонглирование мячом:***
* одной ногой (стопой);
* двумя ногами (стопами);
* двумя ногами (бедрами);
* с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
* с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
* головой;
* с чередованием «стопа - бедро - голова».
* ***Прием (остановка) мяча:***

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

* летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

***Передачи мяча:***

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

***Удары по мячу:***

*Удары по неподвижному мячу:*

* после прямолинейного бега;
* после зигзагообразного бега;
* после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
* после имитации сопротивления партнера;
* после реального сопротивления партнера (игра 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 скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

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

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

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти прие­мы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2x2, 3x3, 4x4) и на маленьких площадках (от 5x10 м и до 20x40 м). Толь­ко в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного вы­полнения игровых приемов.

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

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

5.2.1. Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом

* Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обе­ими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад по­дошвой, поочередно правой и левой ногой.
* Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
* Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.
* Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.
* Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, по­ворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направле­нии. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к дру­гому.
* «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого - смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.
* Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зиг­загообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направ­ления и скорости перемещений.
* Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале - внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом - внешней сторо­ной подъема как правой, так и левой ноги.
* Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболи­сту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара - 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбе­жать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

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

5.2.2. Упражнения по освоению техники ведения мяча

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

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

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

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

* Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают 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, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.
* Ведение мяча внутри центрального круга разными сторона­ми стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необхо­димо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения - усложнение задания: обмен мяча с партнером.
* Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8-10 м, с последую­щим ударом по воротам (их размер - высота 2 м, ширина 3-5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.
* Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.
* Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

По мере освоения техники элементарных движений их группи­руют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

|  |
| --- |
| Учебное занятие (фрагмент)Задача - освоение техники ведения **ведения** мяча внутренней частью подъема. После разминки выполняется следующий блок упражнений:* ведение мяча по прямой линии (15-20 м) в ходьбе - 2 повторения;
* то же, но в медленном беге - 2 повторения;
* то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями - 2 повторения;
* то же, но в медленном беге по кругу - 2 повторения;
* то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу - 2 повторения;
* то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» -2 повторения.
* Игровое упражнение 1x1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинать упражнение в 6 м от ворот.

По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.* Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.

Упражнения в парах: передачи и остановки мяча внутренней стороной стопытот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5-7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2-4 повторений партнеры меняются местами.- Игра 3x3 на площадке 15 мxl0 м с использованием внутренней сторо­ны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам.после этой игры - заключительная часть занятия. |

Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомле­нием с другими приемами:

* Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой но­гой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2-3 м.
* Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упраж­нении образуют группы из 3-4 чел., один из них - ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные долж­ны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20-30 с, до 10 серий.
* Игровое упражнение 2X1 на площадке 10 мX5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по во­ротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.
* Учебная игра. 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв - 10 мин, размер игрового поля - 24 м X 12 м, ворота - 1 м X 1 м, мяч № 3, составы - три против троих или четыре против четверых без вра­тарей, замены не ограничены. После этого - «работа над ошибка­ми», которые были допущены в соревновательной игре.

Возможные упражнения:

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

Ведение мяча внешней стороной подъема.

* Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас парт­неру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема.
* Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

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

Квадрат 4x4 игрока на площадке 20 мХ20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.

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

5.2.3. 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).

5.2.4. Удары - передачи мяча Передачи мяча

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

* В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».
* Игра 4x4 на площадке 10 мХ10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.
* Удары в маленькие ворота (1-2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4-6 м от места удара до ворот).
* Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в по­следующих - зигзагообразно), передача мяча вперед на ход само­му себе, рывок и удар по воротам.
* В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, при­крыть его от соперника, увести в сторону.
* Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м x 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владе­ющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.
* Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 мХ10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мя­чом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.
* Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внут­ренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала воз­расту игроков и их умению делать передачи мяча.
* Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Что­бы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3-5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.
* Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партне­ру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учить­ся соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвига­ются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.
* Игра двое против двоих на площадке 20 м X 20 м - 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2-3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды - помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом -стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относи­тельно свободных условиях. В следующей серии активность борь­бы за мяч повышается.
* Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располага­ются на одной линии, в 7-8 м друг от друга. Мячи - у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров.

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

* Квадрат 3x3 на площадке 15 мХl5 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 12 мХl2 м с четырьмя 1-метровыми воротами.
* Квадрат 3x 3 без ограничения касаний на площадке 10 мХ20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.
* Два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами и остановка его подъемом стопы. Ключевые момен­ты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, конт­роль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. По­сле остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5-6 повто­рений партнеры меняются местами. В процессе упражнения фут­болисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.
* Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4-6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5-7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем - попеременно левой и правой ногой.
* Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.
* Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10-12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.
* Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар нано­сится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.
* Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой воз­вращает мяч партнеру. После этого - разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.
* Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее - рывок в зону, в ко­торую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.
* Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически оста­навливая его другой стопой. Это же задание выполняется по пери­метру любого многоугольника.

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

5.2.5. «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 5x3 на площадке 20 мХ20 м, количество касаний неограничено.
* Партнеры стоят на расстоянии 8-10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.
* Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.
* Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5-2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.
* Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъ­ема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.
* «Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8-10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кеглю поставить на место.

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

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

* Расстояние между двумя партнерами - 10-12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накаты­вает его партнеру.
* Игровое упражнение - двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, переда­вать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока - перехватить мяч.
* Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз - обрат­ная передача. Одна минута работы - смена позиции.
* Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная пере­дача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна мину­та работы - смена позиции.
* Передача мяча руками - обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы - смена позиции.

5.2.6. Обучение удару по мячу с полулета

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

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техни­ческому приему:

* Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.
* Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.
* С расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8-10 ударов в стенку или партнеру с полулета.
* Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2-2,5 м. Игрок разбега­ется и с полулета наносит удар по воротам.
* Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7-8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направ­ляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом вы­полняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной сто­пы, а затем серединой подъема.
* Группы по четыре игрока, в каждой - один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.
* Два футболиста располагаются в 10-13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направ­ляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.
* Два партнера стоят на расстоянии 8-10 м. Один рукой броса­ет мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторо­ну, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.
* Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и середи­ной подъема на расстояние от 10 до 15 м.
* Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).
* Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).
* Бросок мяча партнеру на голову - удар по мячу головой в руки бросающему мяч.
* Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.
* Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижно­му мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачи­вается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно.
* Пас пяткой в движении. В 3-4 м впереди бьющего находит­ся мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.
* Два игрока; первый с мячом располагается в 5-6 м поза­ди другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет задан­ное тренером техническое действие.
* Один игрок (или вратарь) становится в ворота (1 м высотой, 5 м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии (10-12 м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каж­дой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами.
* Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продер­жать мяч в воздухе как можно дольше.
* В парах. Игроки стоят в 3-4 м друг от друга. Один из партне­ров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направля­ет мяч обратно.
* Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в ко­ленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и уда­ром по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.
* Игра 4 на 4 игрока на площадке 20 м x 20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата - удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.
* Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограни­ченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.
* Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.
* Жонглирование мячом головой в парах.
* Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном на­правлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок го­ловой в направлении мяча. После удара туловище «провожает» мяч в полете.
* Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.
* Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, бо­ковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.
* Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч об­ратно. Партнеры через 5-6 ударов меняются местами.
* Игра 4 на 4 игрока в двое ворот, на площадках от 10 м x 5 м до 20 мХ 10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.
* Упражнения в парах. Игроки стоят в 5-6 м лицом друг к дру­гу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет оста­новку мяча подошвой ранее описанным приемом. После останов­ки выполняет обратную передачу партнеру.
* Упражнение в парах. Расстояние между игроками - 5-6 м. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владею­щий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Парт­нер быстро поворачивается и выполняет прием - остановку мяча подошвой. После 3-5 повторений игроки меняются зада­нием.
* Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами - 7-8 м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами.

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

* 13 футболистов сидят по разметке круга, а три игрока нахо­дятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехва­тить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место.
* Удар по мячу головой ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием.
* Остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока сто­ят лицом друг к другу на расстоянии в 5-8 м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгиба­ется в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слег­ка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч таким же способом отправляет его партнеру.
* Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно - подошвой левой ноги правым боком.
* Ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направле­ние, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры ме­няются местами.
* Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7-8 м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач - низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется упражнение - 20 м; возвращаясь на исходные пози­ции, партнеры меняют свои действия - первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.
* Мяч в руках, партнер стоит в 7-8 м. Набрасывание мяча вер­хом, сброс мяча ударом головой в прыжке - 5-6 ударов, партнеры меняются заданием.
* Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч об­ратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.
* Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками - 5 м.
* Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер вы­прыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами.

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

5.2.7. Упражнения для освоения техники остановок

и передач мяча (формирование «чувства мяча»)

* Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а за­тем с лёта.
* Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.
* Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.
* Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.
* Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции уста­навливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.
* Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер оста­навливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.
* Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 мх20 м. В случае ничей­ного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.
* Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким об­разом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Оста­навливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.
* Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останав­ливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.
* Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеюще­го мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3-4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.
* Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6-8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавли­вает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.
* Два игрока стоят на расстоянии 10-12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.
* Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата - от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.
* Ведение мяча в парах с финтами «наступание подошвой на мяч», ведение - пас партнеру, обратный пас - прием мяча с разво­ротом, ведение мяча в другом направлении и т.д.
* Половина команды - в центральном круге, половина - за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой.
* Мяч в руках - бросок мяча верхом - удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом.
* Передача мяча верхом - прием - сброс мяча грудью и оста­новка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги.
* Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и го­ловой отправляет мяч обратно.
* Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполне­ния этого приема.
* Один игрок становится в ворота, другой - в 10 м от них с мя­чом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар 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 па рах (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 30 мх20 м.

5.2.8. Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром

* Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опу­скающийся мяч остановить бедром.
* Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остано­вить бедром.
* Ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на не­большую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.
* Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для оста­новки мяча.
* Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высо­ту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партне­ром 8-10 м.

5.2.9. Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)

* Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, напри­мер влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сто­рону.
* Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.
* Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.
* Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, марке­ра) 2-2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.
* То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.
* Выполнить финт против медленно сближающегося партне­ра, который вначале действует пассивно, а затем противодейству­ет финту вытягиванием ноги в сторону.
* Игроки в составе от 1 x 1 до 4x 4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.
* Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 мx20 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 20 м x 20 м с выпол­нением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

Упражнения для обучения финту

«Ложный замах на удар»

* Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впе­реди. Не доходя до него 2-3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).
* Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует от­бор.
* Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.
* В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.
* Квадрат 5x3 м, на площадке размером 20 м x 20 м. Два тайма по 2-3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4x 4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.
* Ведение мяча различными способами на площадке 40 м Х20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступ­нями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, веде­ние правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «против­ника»).
* Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 мХ20 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.

5.2.10. Упражнения для обучения технике перехвата мяча

* Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, ко­торый перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватыва­ющему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.
* Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке со­перников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет от­бор мяча перехватом.
* С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающе­му. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.
* Единоборство 1 x 1. Два игрока - защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой от­метки. Третий ( или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехва­тив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацелен­ную передачу, и т.д.

5.2.11. 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.

5.2.12. Неспецифические средства подготовки юных футболистов

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

Координационные упражнения

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

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки сле­дует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигатель­ных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы дви­гательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

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

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и рассла­бления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса дви­гательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное на­правление движения мяча.

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей футболистов. Некоторые из та­ких комплексов представлены ниже.

Базовые координационные упражнения

1. Исходное положение (И.п.) - ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 - вправо; 5-8 - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максималь­ная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.
2. И.п. - основная стойка. На счет 1-2 - круг руками впе­ред; 3 - поворот вправо, руки в стороны; 4 - исходное положе­ние; 5, 6, 7 - пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку - вверх), 8 - и.п.; 9-10 - круг руками назад; 11-16 - упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
3. И.п. - основная стойка. На счет 1-2 - круг правой рукой вперед; 3-4 - круг левой рукой назад; 5-6 - круг левой рукой впе­ред; 7-8 - круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
4. И.п. - основная стойка. На счет 1 - правая рука в сторону; 2 - левая рука в сторону; 3 - круг правой кистью вперед; 4 - круг левой кистью вперед; 5 - правая рука вниз; 6 - левая рука вниз; 7-8 - два круга плечами назад.

 То же упражнение, но на счет 3-4 - круги кистями назад, на счет 7-8 - два

 круга плечами вперед.

1. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх.
 Круговые движения руками. На счет 1-4 - правой рукой вперед,
левой - назад; 5-8 - левой вперед, правой назад. Спина прямая,
руки в локтевых суставах не сгибать.

 Можно начинать упражнение из и.п. - основная стойка, правая рука вверх,

 левая вниз (это более сложный

 вариант).

1. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 -
правая рука на пояс; 2 - левая на пояс; 3 - правая перед грудью;
4 - левая перед грудью; 5-6 - два рывка согнутыми в локтях ру-
ками; 7-8 - 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение
с максимальной амплитудой.
2. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет
3. - левая рука к плечу; 2 - правая к плечу; 3 - левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5-6 - два рывка назад согнутыми в лок¬тях руками; 7-8 - 1,5 круга руками назад.
4. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к пле-
чам. На счет 1-2 - два круга руками вперед; 3-4 - два круга:
правая рука вперед; левая - назад; 5-6 - два круга руками назад;
7-8 - два круга: левая - вперед, правая - назад. Спина прямая.

**9.** И.п. - основная стойка. На счет 1 - правую руку на пояс;

2 - левую руку на пояс; 3 - правую руку к плечу; 4 - левую руку к плечу; 5 - правую руку вверх; 6 - левую руку вверх; 7 и 8 -два хлопка руками вверху; 9 - левую руку к плеч; 10 - правую руку к плечу; 11 - левую руку на пояс; 12 - правую руку на пояс; 13 - правую руку вниз; 14 - левую руку вниз; 15 и 16 - два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.

Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 - прыжок, ноги вместе; 2 - пры­жок, ноги врозь; 9 - прыжок, ноги в стороны; 10 - прыжок; ноги скрестно.

1. И.п. - основная стойка, руки на пояс. На счет 1 - поднять пятку левой ноги, 2 - одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 - правая нога в сторону на носок; 4 - исходное положение.

То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

**11.** И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 - наклон вперед; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 - и.п.; 5 - мах правой рукой вперед; 6 - и.п.; 7 - подъем на носок ноги; 8 - и.п. То же - на другой ноге. Выполнять задание с максималь­ной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равнове­сия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

**12.**  И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - подъем на носок;
2 - и.п.; 3 - опора на пятку; на счет 4 - и.п.; 5 - поворот на 90°;

6 - и.п.; 7 - мах ногой вперед; 8 - и.п. То же - на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха - спина прямая, стараться сохранять равновесие.

1. И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - приседание «писто­летик»; 2 - и.п., 3 - подъем на носок; 4 - и.п.; 5 - поворот вправо на 90°; 6 - и.п.; 7 - мах свободной ногой вперед; 8 - и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положе­нием свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.
2. И.п. - основная стойка. На счет 1 - выпад в сторону на правую ногу; 2 - вернуться в исходное положение; 3 - подъем на носки; 4 - исходное положение; 5 - поворот влево на 90°; 6 - исхо­дное положение; 7 - мах свободной ногой в сторону; 8 - исходное положение. То же - на другой ноге.
3. И.п. - основная стойка. На счет 1-2 - круг плечами впе­ред; 3-4 - круг плечами назад; 5-6 - круги (правое плечо вперед, левое - назад); 7-8 - круги (левое плечо вперед, правое - назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений -максимальная.

**16.** И.п. - стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 - пово­рот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону).

То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать вы­полнять это упражнение с закрытыми глазами.

***Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом***

1. ***И.п. - основная стойка, руки на поясе.*** На счет *1* - пры­жок, ноги врозь; *2* - прыжок ноги скрестно, правая впереди; *3* - прыжок ноги врозь; *4* - прыжок ноги скрестно, правая впере­ди, с поворотом на 45° влево.
2. ***И.п. - основная стойка, руки на поясе.*** На счет *1* - пры­жок, ноги врозь; *2* - прыжок ноги скрестно, левая впереди; *3* -прыжок ноги врозь; *4* - прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.
3. ***И.п. - основная стойка, руки на поясе.*** На счет *1* - пры­жок, ноги в стороны; *2* - прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; *3* - прыжок с поворотом на 90°, ноги в сторону; *4* - пры­жок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.
4. ***И.п. - основная стойка, руки на поясе.*** На счет *1* - прыжок с поворотом на 90° влево; *2* - прыжок с поворотом на 90° вправо; *3* - прыжок с поворотом на 180° влево; *4* - прыжок с поворотом на 180° вправо; *5* - прыжок с поворотом на 270° влево; *6* - прыжок с поворотом на 270° вправо; *7* - прыжок с поворотом на 360° влево; *8* - прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыж­ков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.
5. ***И.п. - основная стойка.*** На счет *1* - прыжок «шпагат» (правая нога вперед); *2* - прыжок «шпагат» (левая нога вперед); *3-4* - два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положе­нием таза, соблюдать ритм, помогать руками.
6. ***И.п. - стоя боком, руки на поясе.*** На счет *1-4* - бег скрест­ным шагом (2 шага); *5* - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь;
7. - прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади;
8. - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; *8* - прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое - в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упраж­нения.
9. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок - поворот направо, два хлопка - поворот налево. Хлопать четко.
10. ***И.п. - полуприсед.*** На счет *1* - прыжок в полуприсед; *2* - прыжок в основную стойку; *3* - прыжок с поворотом на 180° влево; *4* - прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глу­бокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных

пауз).

9. ***И.п. - основная стойка.*** На счет *1* - прыжок на правую
ногу; *2* - прыжок на две ноги; *3* - прыжок с поворотом на 360°
влево; *4* -прыжок с поворотом на 360° влево.

1. ***И.п. - стоя левым боком.*** На счет *1-6* - бег скрестным шагом; *7-8* - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается - кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет *1-6* - бег скрестным шагом (другим боком); *7-8* - прыжок на 180-360° (для футбо­листов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка мож­но попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.
2. ***И.п. - полуприсед, руки сзади.*** Бег в исходном положении на 12-15 м. Следить за положением таза.
3. ***И.п. - полуприсед.*** На счет *1-3* - ходьба «гусиным шагом» вперед; *4* - поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); *5-7* - ходьба «гусиным шагом» назад; *8* - поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); *9-11* - прыжки в приседе вперед; *12* - прыжок поворотом на 180° (в приседе) вле­во; *13-15* - прыжки в приседе назад; *16* - прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.
4. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1

• Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

• То же самое, но скакалку вращать назад.

• Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Упражнение 2

* На счет 1 - прыжок через скакалку вперед; 2 - прыжок через скакалку назад; 3-4 - круг руками назад.
* На счет 1 - прыжок через скакалку назад; 2 - прыжок через скакалку вперед; 3-4 - круг руками вперед.

Упражнение 3

• На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 - прыжок, ноги в сто­роны; 4 - прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном поло­жении; 5-8 - прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

• На счет 1-2 - прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 - прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 - прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 - прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5

• На счет 1 - прыжок на двух ногах; 2 - прыжок на правой ноге; 3 - прыжок на двух ногах; 4 - прыжок на двух ногах с двой­ным прокрутом скакалки; 5 - прыжок на двух ногах; 6 - прыжок на левой ноге; 7 - прыжок на двух ногах; 8 - прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6

• На счет 1 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 - прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 - прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 - прыжок на правой ноге; 6 - прыжок на левой ноге; 7 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 - прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7

• На счет 1 - прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 - прокрут скакалки вперед справа; 3 - прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 - прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону. Упражнение 8

• Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепен­но повышать темп.

Комплекс упражнений с мячами разного размера

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из ис­ходного положения - мяч в руках на уровне груди:

* броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4-5 повторений);
* броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4-5 повторений);
* удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем рез­ким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5-6 повторений);
* бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, броса­ет мяч перед собой в стену и ловит его (5-6 повторений);

бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после присе­да; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4-6 повторений).

Эстафеты

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция - 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции -конус. Задания: 1 - обежать первый круг справа; 2 - обежать следующий круг слева 3-4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 - добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 - пробе­жать по узкому краю скамейки; 6 - вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция - 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции - конус. Задания: 1- про-прыгать на одной ноге круг справа; 2 - пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 - сделать колесо с левой руки, 4 - сде­лать колесо с правой руки; 5 - прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 - вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узко­му краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.

Эстафета 4. В колоннах по 6-8 футболистов. И.п. - сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обратно - прыжками на одной ноге.

Эстафеты на ропедах

* Дистанция 6-9 м. Доехать до конуса, объехать вокруг него, вернуться обратно.
* Дистанция 6-9 м. Объехать 3-4 стойки на этой дистанции и вернуться обратно.
* Дистанция 6-9 м. Сделать круги вокруг 3-4 конусов на этой дистанции и вернуться обратно.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют совершенствова­нию управления телом во времени и пространстве, улучшают ра­боту вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. Стойка на лопатках. И.п. - упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти ши­роко не разводить.
2. «Мост» из положения лежа на спине. И.п. лежа на спи­не, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удер­живать положение 5-6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.
3. Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впере­ди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голо­ву, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка - это согнутое положение тела, при ко­тором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка раз­ведены.
4. Комбинация. И.п. - упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (о.с.). Сле­дить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.
5. Комбинация. Из упора присев - два кувырка вперед в груп­пировке в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удер­живать положение 5 с), перекатом вперед лечь на спину, «мост», перекат в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стой­ке на лопатках - ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.
6. Кувырок назад. Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поста­вить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постанов­кой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.
7. Кувырок назад в полушпагат. Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опу­скается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.
8. Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнув­шись, о.с. Следить за правильным выполнением группировки.
9. Комбинация. Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед - упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с.
10. Комбинация. Упор присев. Кувырок назад и перекатом на­зад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, пры­жок вверх прогнувшись, о.с. Стараться выполнять комбинацию слитно.
11. Из стойки ноги врозь наклоном назад - «мост». Техника выполнения. Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удержать положение 5-6 с. Оттал­киваясь руками, прийти в и.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.
12. Длинный кувырок. Длинный кувырок вперед выполняет­ся из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сги­бание ног в коленях происходило в момент касания пола лопат­ками.
13. Комбинация. Из основной стойки - длинный кувырок впе­ред, выпрямиться (руки вверх), опуститься в «мост» (удержать положение 5 с), лечь на спину, перекатом назад стойка на лопат­ках, перекатом вперед в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с. При выполнении «моста» необходима страховка. Опускаясь в «мост», голову не запрокидывать.
14. Переворот в сторону («колесо»). Из стойки лицом по на­правлению движения (руки вперед-вверх) сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, и опереться в пол однои­менной рукой. Отталкиваясь одной ногой и выполняя мах другой, поставить вторую руку на расстоянии шага от первой. Отталкива­ясь поочередно руками, выполнить стойку ноги врозь, вернуться в и.п. Упражнение выполнять в обе стороны. Ноги не сгибать, руки при выполнении стойки прямые.
15. Комбинация. И.п.- основная стойка. Переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180°; переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворо­том вправо на 180°. В прыжке максимально выталкиваться вверх. Спину не сгибать. Отталкиваться двумя ногами.
16. Комбинация. И.п. - основная стойка. Переворот в левую сторону, длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 360°, переворот в правую сторону, прыжком упор присев, кувырок на­зад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 360°. Стараться выполнять в опреде­ленном ритме. При выполнении прыжка с поворотом следить за правильной группировкой рук. Спину не сгибать.
17. Комбинация. Из стойки ноги врозь - «мост» (удерживать положение 5 с), вернуться в и.п., переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180°, переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180°. Для усложнения упражнения прыжки выполняются с пово­ротом на 360°. Во время выполнения переворотов сильнее оттал­киваться ногами.
18. Комбинация. И.п. - основная стойка. Удержание равнове­сия на одной ноге, руки в стороны. Выпад вперед, кувырок впе­ред в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. Равновесие - это удержание положения, в котором спортсмен стоит на одной ноге, наклоня­ясь вперед, подняв и удерживая другую ногу сзади, руки в сторо­ны. При выполнении равновесия свободную ногу удерживать за счет напряжения мышц спины. Стараться прогнуться. Свободную ногу поднимать как можно выше. Опорную ногу не сгибать. Для усложнения комбинации можно добавить стойку на лопатках или «мост».
19. Стойка на голове согнув ноги. Поставить на пол руки и голову по принципу равностороннего треугольника. Перенося массу тела на руки и голову, согнуть к груди сначала одну ногу, потом другую. Упражнение выполнять без отталкивания ногами. Удерживать положение 5-7 с. Для усложнения задания следует медленно выпрямить ноги и удержать положение 3-5 с. При вы­полнении упражнения необходима страховка.
20. Комбинация. Из стойки на голове согнув ноги кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх ноги врозь, «мост», пово­рот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, выпрямиться в о.с. Следить за правильным выполнением группировки. При выполнении «моста» необходима страховка.
21. Комбинация. Из стойки ноги врозь - «мост», поворот кру­гом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на голове согнув ноги, кувырок вперед в упор присев, пры­жок вверх прогнувшись. Комбинацию выполнять слитно. При вы­полнении «моста» и стойки на голове страховать спортсмена.
22. Из упора присев - силой стойка на голове. Из упора при­сев, опираясь на голову и руки (принцип равностороннего тре­угольника), предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо перевести туловище в вертикальное положение, после чего поднять прямые ноги. Спина прямая. Носки оттянуты.
23. Комбинация. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой - стойка на голо­ве (удержать позу 5 с), кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением груп­пировки.
24. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги. Стоя на маховой ноге, толчковую - вперед на носок, руки вверх ладоня­ми вперед. Сделав выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной ноги толч­ком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть чуть вперед. Выполнение упражнения требует страхов­ки. Начинать обучение данному движению можно у шведской стенки.
25. Комбинация. Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой, «мост», выпрямиться, переворот в левую сторону, перево­рот в правую сторону.

При выполнении стойки сильнее отталкиваться ногами. Пер­вые два упражнения комбинации выполняются со страховкой.

26. Комбинация. И.п. - основная стойка. Длинный кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удержать положение 5 с), перекатом в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, ноги врозь, «мост», выпрямиться (стойка ноги врозь), стойка на руках махом одной и толчком другой ноги (удержать положение 5 с), закончить упражнение в о.с. Выполняя «мост», максимально прогибаться, переносить ОЦМ на руки. При выполнении «моста» и стойки на руках необходима страховка.

Упражнения на скамейке для воспитания равновесия

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытяги­вать носок.
2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.
3. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.
4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполне­ния маха делают хлопок двумя руками под ногой.
5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (пра­вая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может ме­няться.
6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, пово­рот на 180° на двух ногах, два шага назад, поворот на 180° на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.

7. Ходьба в приседе:

а) на носках;

б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая,
вниз не смотреть;

в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом
на 180°, ходьба спиной вперед.

8. Прыжок невысокий.

В программу тренировочных занятий необходимо включать строевые и общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения

Прежде всего юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направ­ляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполни­тельные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение на­правлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходь­ба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выпол­няемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны.

Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазо­бедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружини­стыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из раз­личных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами

(Прыгалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.) Упражнения аэробики, танцевальные уп­ражнения, упражнения гимнастики, акробатики, плавания, игры в воде (картотека приведена ниже).

Упражнения для избирательного развития физических качеств

• Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направле­ния движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же - в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же - в парах, с имитацией отбора мяча вто­рым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорож­ки не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5-2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, вне­запным взаимодействием с партнерами и т.п.).

* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на корот­ких отрезках (не более 10-12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорож­ке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м), броски мячей с максимальной ско­ростью.
* Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращатель­ные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (рас­тянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.
* Упражнения для развития силовых качеств (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодо­лением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повы­шенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения для развития выносливости (используют в под­готовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномер­ной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах и на коньках.

**6. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ**

Подготовка юных футболистов осуществляется с обязатель­ным использованием следующих документов планирования:

1. план-конспект учебно-тренировочного занятия;
2. план работы в микроцикле;
3. план работы в межигровом цикле (для футболистов стар­ших возрастных групп);
4. планы работы в подготовительном и соревновательном периодах (для футболистов старших возрастных групп);
5. план работы в годичном цикле.

6.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает КАКИЕ, КАК и в КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО­СТИ выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит как минимум из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

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

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

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

Можно использовать и более сложную структуру тренировоч­ных занятий:

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

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Мож­но сузить программу занятия, пойти по другому пути, и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей.

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

Футбол для детей, особенно детей младшего возраста (6-12 лет), - это футбол радости. Тренировки должны быть интерес­ными, дети должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку.

6.2. ТИПОВЫЕ КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

В качестве примера приводим «Конспекты учебно-трениро­вочных занятий» для футболистов разных возрастных групп.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Дата проведения:

Место проведения:

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки. Задачи:

- ознакомление детей с футболом;

- освоение связки приемов «остановка движущегося навстре­чу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема стопы»;

- развитие координационных способностей и прыгучести. Разминка (10-15 мин), в которой есть повторение как уже вы­полнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Упражнения:

* Подвижная игра «Кто подходил» - 5 мин.
* Построение в шеренгу, потом перестроение из одной шерен­ги в две, потом из двух - в четыре. Перестроение из четырех ше­ренг в одну - 2 мин.
* Ходьба на носках и на пятках, ходьба боком вперед пристав­ными шагами, ходьба в положении «рука на плече впереди стоя­щего партнера».
* Юные игроки располагаются в колоннах по 4-6 чел. Рассто­яние между колоннами и игроками внутри колонны - по 2-3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, ука­зываемых тренером. Задача - сохранение дистанций между колоннами и между игроками внутри колонны, блок игроков должен перемещаться как единое целое.
* У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 м x 20 м, мяч вести - внутренней частью подъема.

Основная часть тренировки (25 мин): освоение связки при­емов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема стопы».

Упражнения:

* Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по непод­вижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.
* Упражнения в парах на месте. Передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.
* Подвижная игра - 3 мин.
* Упражнения в парах. Игрок накатывает своему партнеру мяч навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней сторо­ной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5-7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной сто­пы в маленькие ворота. После 2-4 повторений партнеры меняют­ся местами.
* Упражнение на координацию со скакалками.

Игровая часть тренировки

* Продолжение подвижной игры из 2-й части этого трениро­вочного занятия - 3 мин.
* Игра 3 на 3 игрока на площадке 15 мх10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам.
* Контроль точности ударов. Каждый занимающийся нано­сит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и столько же левой ногой) в ворота шириной 1 м, с дистанции 6 м, с разбега в 2-3 м.

В заключительной части тренировки футболисты череду­ют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения стретчинга в положении сидя.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее (8-16) чел. Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

* обучение технике ведения мяча любой частью стопы;
* развитие координационных способностей.

Разминка (10-15 мин), в которой есть повторение как уже вы­полнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Упражнения:

* Подвижная игра типа «Веселые ребята» или «Два мороза», три-четыре серии по 1,5-2 мин каждая.
* У каждого ребенка мяч. Ударить мячом по газону (полу) и поймать его двумя руками в верхней части полета - по 5 повто­рений.
* Подбросить мяч двумя руками вверх, быстро повернуться на 360°, поймать мяч - по 5 повторений.
* Ударить мячом по газону (полу), повернуться на 360°, оста­новить мяч подошвой ноги - по 5 повторений.
* И.п. - основная стойка. На счет 1 - правую руку на пояс; 2 - левую руку на пояс; 3 - правую руку к плечу; 4 - левую руку к плечу; 5 - правую руку вверх; 6 - левую руку вверх; 7 и 8 -два хлопка руками вверху; 9 - левую руку к плечу; 10 - правую руку к плечу; 11 - левую руку на пояс; 12 - правую руку на пояс; 13 - правую руку вниз; 14 - левую руку вниз; 15 и 16 - два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.
* Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 - прыжок, ноги вместе; 2 - пры­жок, ноги врозь; 9 - прыжок, ноги в стороны; 10 - прыжок, ноги скрестно.

Основная часть тренировки (25 мин). Вначале тренер объ­ясняет, как вести мяч разными частями стопы, внезапно останав­ливать его, укрывать мяч от соперника и т.д. После объяснения и показа дети начинают вести свой мяч внутренней и наружной частями стопы, подъемом, носком и даже пяткой.

Чтобы это ведение быстро не надоело детям, тренер просит их по сигналу останавливать мяч. Для этого он выкрикивает «Правая подошва!» или «Левая подошва!» и т.п. Для проверки внимания можно крикнуть «Правая рука!» и посмотреть, кто из детей оста­новит мяч рукой, а кто ногой. Однократное ведение (1 серия) вы­полняется в течение 30-60 с, всего - 5-7 серий.

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

Третье упражнение: в парах, ведение мяча на 3-4 м и передача его партнеру. По 5-10 передач каждым партнером.

Игровая часть тренировки.

* Игровое упражнение 2 на 1 игрока на площадке 10 м x 5 м с двумя маленькими воротами. Двое с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по во­ротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим - 6 мин.
* Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 15 м с четырьмя во­ротами - 4 тайма по 2 мин.
* Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 8 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста - число ошибок в прыжках.

В заключительной части тренировки футболисты череду­ют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения стретчинга в положении стоя.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: 8-16 чел.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты. Задачи:

- реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях;

- развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера. Предигровая разминка. Включает в себя следующие упраж­нения:

1. Подвижная игра «Быстро по местам!»
2. Координационные упражнения:

• И.п. - основная стойка. На счет 1 - выпад в сторону на правую ногу; 2 - вернуться в и.п.; 3 - подъем на носки; 4 - и.п.;

5 - поворот влево на 90°; 6 - и.п.; 7 - мах свободной ногой в сторо­ну; 8 - и.п. То же самое с начальным выпадом на левую ногу.

* И.п. - основная стойка. На счет 1-2 - круг плечами вперед; 3-4 - круг плечами назад; 5-6 - круги (правое плечо вперед, левое - назад); 7-8 - круги (левое плечо вперед, правое - назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений -максимальная.
* И.п. - стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги при­жата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотами в правую сторону.

Маховые и вращательные движения руками, ногами и тулови­щем - 3 мин.

Передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) -1,5 мин.

Удары по воротам - 3 мин.

Соревновательная эстафета. В колоннах по 4 игрока, дистан­ция - 10 м. На ней разметить 2 круга, потом поставить 2 барьера (один высотой 20 см и второй - 40 см). В конце дистанции по­ставить конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, по 2 раза прыгнуть боком через каждый барьер, добе­жать до конуса и сделать там прыжок на 360°, пробежать назад, перепрыгнув через оба барьера. Коснуться рукой партнера, стоя­щего первым в колонне, и потом вернуться в конец колонны.

8 команд по 2 футболиста в каждой; игра 2 против 2 на пло­щадке 10 м x 5 м, ворота 1 м x 1 м, мяч № 3. Два тайма по 3 мин каждый, пауза на отдых - 3-4 мин. Каждая команда проводит по две игры, во втором круге победители разыгрывают 1-2-е и 3-4-е места, побежденные играют за последующие.

Заминка. Стретчинг - 5 мин.

КОНСПЕКТ КОНТРОЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Дата проведения:*

*Место проведения:*

*Количество занимающихся: не менее 16.*

*Инвентарь:* мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты. **Задачи:**

- реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях;

* развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера. **Предигровая разминка.** Включает в себя следующие упражнения:
* подвижная игра **«К своим флажкам»;**
* маховые и вращательные движения руками, ногами и туло­вищем - 3 мин;
* передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и трой­ках) - 1,5 мин;

- удары по воротам - 3 мин. **Прыжковые упражнения.**

* И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет *1* - прыжок, ноги врозь; *2* - прыжок ноги скрестно, правая впереди; *3* - пры­жок ноги врозь; *4* - прыжок ноги скрестно (правая впереди) с по­воротом на 45° влево.
* И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет *1* - прыжок, ноги врозь; *2* - прыжок ноги скрестно, левая впереди; *3* - прыжок ноги врозь; *4* - прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворо­том на 45° вправо.

**Соревнования со скакалками.**

Участвуют 3-4 команды по 4-5 футболистов в каждой. По двое футболистов раскручивают скакалки, по сигналу тренера в них запрыгивают игроки по одному. После 5 прыжков к ним запрыги­вают еще по одному игроку, и они прыгают в парах по 5 прыжков. Затем начинавшие прыгать выскакивают из скакалки, а оставшие­ся прыгают по 5 прыжков. Победитель - команда, синхронно и без ошибок выполнившая задание.

**Учебная игра внутри группы,** 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв - 10 мин, размер игрового поля - 24 м х 12 м, ворота -1 м х 1 м, мяч № 3, составы - 3 против 3 или 4 против 4 без вра­тарей, замены не ограничены.

Отдых после игры - 10 мин. После этого - «работа над ошибка­ми», которые были допущены в соревновательной игре.

**Возможные упражнения:**

• передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам одним из партнеров;

* удары по воротам с дистанции 6 м;
* 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 стопы. Партнеры меняются местами.

**Заминка.** Стретчинг - 5 мин.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ

СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: 8-16 чел.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

- совершенствование техники ведения мяча с изменением спо­соба и скорости;

- повышение мобильности в игровых упражнениях.

Предигровая разминка включает в себя следующие упраж­нения:

* бег с изменением скорости по периметру игрового поля (раз­меры - 24 м x 12 м) - 2 круга;
* маховые и вращательные движения руками, ногами и туло­вищем - 3 мин;
* ведение мяча на разных скоростях, в том числе на повышен­ной скорости с выполнением освоенных ранее финтов - 5 мин;
* передачи и ведения мяча в парах, с постоянным изменением скорости и длины пасов - 1,5 мин;

- удары по воротам после жонглирования - 3 мин.

Основная часть тренировки (25 мин)

Упражнение 1. Ведение мяча любой частью стопы и на пере­менной скорости. Внезапные остановки мяча, укрывание его от соперника.

Упражнение 2. Ведение мяча разными частями стопы с пе­риодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении юные футболисты образуют группы из 3-4 чел., один из них - ведущий. Он меняет направление и ско­рость ведения, остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20-30 с, до 10 серий.

Упражнение 3. В парах, ведение мяча на 6-10 м и передача его «на ход» партнеру в заранее оговоренную точку. По 15-20 пере­дач каждым партнером.

Упражнение 4. В парах, набрасывание мяча на голову партнеру, тот ударом головой возвращает мяч.

Игровая часть тренировки

* Игровое упражнение 2 на 1 игрока на площадке 5 м x 5 м с двумя маленькими воротами. Двое должны с помощью веде­ний и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воро­там. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим - 6 мин.
* Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 15 м с четырьмя воротами - 4 тайма по 6 мин.
* Игра в ручной мяч, мяч передается по воздуху или ударом об газон (поймать мяч на отскоке) - 10 мин.

Заминка. Стретчинг - 5 мин.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: 8-16 чел.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

* совершенствование тактики контратакующих действий;
* совершенствование такого компонента ловкости, как быст­рота перехода от одних действий к другим.

Разминка

* «Квадрат» 5 на 5 игроков на площадке 10 м x 10 м, передачи мяча - руками, можно чередовать прием мяча после передачи его по воздуху с приемом после отскока от газона - 3 мин.
* Стретчинг - 3 мин.
* «Квадрат» 7 на 3 игроков на площадке 15 м x 15 м - 3 мин.
* Стретчинг - 5 мин.
* Бег трусцой с максимально быстрым изменением скорости по сигналу тренера на отрезке 3-5 м - 3 мин.
* Бег 100 м в режиме 5 м - трусца, 5 м - максимально частый бег.

Основная часть (25 мин)

1. Моделирование контратаки - (КА) (в первой линии КА 3-4 игрока) после отбора мяча в центральной зоне поля. Первые два-три повтора - согласованные перемещения (ходьба, сопротивле­ния нет) и передачи мяча на половине поля соперника (простран­ственная модель перемещений в КА).
2. То же, но в беге умеренной интенсивности и с имитацией со­противления игроками соперника.
3. То же, но в каждой последующей попытке скорость переме­щений растет, а сопротивление усиливается. По 10 попыток в КА и столько же в обороне для каждого футболиста.

Игровая часть тренировки (суженное поле, ворота на линиях штрафных площадок)

• Игровое упражнение N против N игроков, вратарь вводит мяч рукой, отбор мяча в 20-метровой центральной зоне с после­дующей КА - 15 мин. Победитель - по числу КА.

• То же, но отбор мяча - в любой зоне поля - 10 мин. Заминка. Стретчинг - 5 мин.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ, НАПРАВЛЕННОГО

НА ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ

И ПРЫЖКОВОЙ КООРДИНАЦИИ

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: 8-16 чел.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, скакалки.

Задачи:

* закрепление умений элементарно контролировать мяч;
* совершенствование такого компонента ловкости, как син­хронность групповых прыжковых действий.

Разминка

* Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обе­ими ногами; далее - катить мяч подъемом стопы и тянуть мяч на­зад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
* Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
* Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом стопы, поочередно меняя ноги.
* Легкими движениями занимающийся направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.
* Футболист двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом стопы, останавливает мяч подошвой той же сто­пы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.
* Игроки вначале «уводят» мяч от соперника внешней сто­роной стопы. После этого они меняют направление движения, делают несколько шагов и «уводят» мяч внутренней стороной стопы.

• Стретчинг и маховые движения руками и ногами. Основная часть. Прыжковые упражнения.

* И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 - пры­жок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно (правая впереди) с по­воротом на 45° влево.
* И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворо­том на 45° вправо.

Основная часть. Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1

* Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.
* То же самое, но скакалку вращать назад.

• Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

* На счет 1 - прыжок через скакалку вперед; 2 - прыжок через скакалку назад; 3-4 - круг руками назад.
* На счет 1 - прыжок через скакалку назад; на счет 2 - прыжок через скакалку вперед; на счет 3-4 - круг руками вперед.

Упражнение 3

• На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 - прыжок, ноги в сто­роны; 4 - прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном поло­жении; 5-8 - прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

На счет 1-2 - прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 - прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 - прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 - прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Основная часть. Игра 4 против 4 на площадке 10 м x 5 м -2 по 5 мин.

Заключительная часть (заминка). Стретчинг в положении сидя.

Представленные выше конспекты взяты из методического пособия «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет». Таких конспектов в нем - 57. Все они распределены по 8-недельным блокам, один из которых приведен ниже (табл. 18).

*Таблица 18*

**Тренировочные занятия второго 8-недельного цикла**

**(7-летние дети)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тренировочные недели** | **Тренировочные занятия** | **Игровой день** |
|  | **Первое** | **Второе** |  |
| Первая | Конспект 24 | Конспект 35 | Конспект 20 |
| Вторая | Конспект 25 | Конспект 28 | Конспект 21 |
| Третья | Конспект 29 | Конспект 25 | Конспект 22 |
| Четвертая | Конспект 35 | Конспект 32 | Конспект 20 |
| Пятая | Конспект 27 | Конспект 36 | Конспект 20 |
| Шестая | Конспект 36 | Конспект 38 | Конспект 21 |
| Седьмая | Конспект 33 | Конспект 28 | Конспект 22 |
| Восьмая | Конспект 23 | Конспект 23 | Конспект 23 |

В каждую неделю этого цикла запланированы два-три трени­ровочных занятия и один игровой день. В год - шесть 8-недель-ных циклов с тремя-четырьмя тренировочными занятиями.

Кроме этих занятий в футбольной школе дети занимаются физкультурой (два урока в неделю) в общеобразовательной шко­ле, а также выполняют домашнее задание тренера. Такая нагрузка посильна и достаточна для их нормального развития.

6.3 Планирование в микроциклах

подготовки

Существующие нормативные требования разрешают участво­вать в соревнованиях по футболу детям начиная с 12-летнего возраста. Для подготовки к ним целесообразно иметь програм­мы микро-, мезо- и макроциклов (или малых, средних и больших циклов). В табл. 19 приведена одна из таких программ.

*Таблица 19*

Вариант распределения нагрузок в тренировочном

микроцикле

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Тренировочные дни и распределение** |
| **Средства тренировки** |  | **нагрузок в микроцикле, мин** |  |
|  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **5-й** | **6-й** | **Всего** |
| Тренировочные игры: |  |  |  |  |  |  |
| большие игры | - | - | 30 | - | 30 | 60 |
| средние игры | - | 20 | - | 20 | - | 40 |
| малые игры | 30 | 15 | - | 15 | - | 60 |
| **Объем игр, мин** | **30** | **35** | **30** | **35** | **30** | **160** |
| Специально-подготовительные |  |  |  |  |  |  |
| упражнения (СПУ): |  |  |  |  |  |  |
| освоение техники игры | 10 | 30 | 20 | 10 | 20 | 90 |
| освоение тактики игры | 20 | 10 | - | 20 | - | 50 |
| **Объем упражнений, мин** | **30** | **40** | **20** | **30** | **20** | **140** |
| Общеподготовительные |  |  |  |  |  |  |
| упражнения для воспитания: |  |  |  |  |  |  |
| скоростные | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 60 |
| на гибкость | 15 | - | 10 | - | 15 | 40 |
| на выносливость | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 |
| силовые | - | 5 | - | - | 5 | 10 |
| **Объем упражнений, мин** | **35** | **25** | **35** | **25** | **40** | **160** |
| **Объем за дни и цикл, мин** | **95** | **100** | **85** | **90** | **90** | **460** |

В качестве примера приводим программу «втягивающего» микроцикла подготовительного периода на этапе спортивного со­вершенствования (табл. 20).

*Таблица 20*

Программа «втягивающего» микроцикла

|  |  |
| --- | --- |
| **День****МкЦ** | **Тренировочные задания** |
| **1** | **2** |
| 1-й день | **Разминка:** стретчинг и жонглирование мячом любой частью тела -15 мин.**Основная часть.**• Равномерный бег трусцой с ЧСС не более 150 уд./мин - 15 мин.• Стретчинг, индивидуальный и в парах - 10 мин.• Работа на силовых тренажерах (по одному подходу на основные мышечные группы, в каждом подходе - по 10-12 повторений, пауза отдыха между подходами - 30 с) - 25 мин.• Стретчинг - 10 мин |
| 2-й день | **Разминка:** стретчинг и игра в ручной мяч - 15 мин. **Основная часть.**• Переменнный бег с максимальной ЧСС не более 160 уд./мин -20 мин.• Стретчинг, индивидуальный и в парах - 10 мин.• Повторный бег прыжками с усилием 50-70% максимума на отрезках 30-50 м, (6 повторений, пауза отдыха между повторениями - до 1 мин).• Жонглирование мячом любыми частями тела - 10 с, 20 с, 30 с, 40 с, 50 с, 60 с, 50 с, 40 с, 30 с, 20 с, 10 с.• Стретчинг и силовые упражнения - 10 мин |
| 3-й день | • Бег трусцой - 10 мин, стретчинг и беговые упражнения. **Акробатические упражнения:** направленные на освоение умений управлять своим телом во времени и пространстве, улучшению работы вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.• ***Стойка на лопатках.****Техника выполнения.* И.п. - упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.• ***«Мост» из положения лежа на спине.****Техника выполнения.* Лечь на спину, стопы незначительно развернуть наружу. Руками опереться у плеч. Выпрямляя одно­временно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5-6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.• ***Кувырок вперед.****Техника выполнения.* Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Игровое упражнение: N против N игроков на площадке 15-30 м X 10-20 м, разделенной на две зоны; завести мяч на бровку, 2 повторения по 15 мин, пассивная пауза - 2 мин.• Стретчинг и силовые упражнения - 10 мин |
| 4-й день | • Стретчинг, индивидуальный и в парах - 10 мин.• Бег с равномерной скоростью при средней ЧСС 150-160 уд./мин -25 мин.• Стретчинг и работа на силовых тренажерах (повторение работы первого дня в тренажерном зале) - 25 мин.• Бег трусцой - 5 мин |

*Продолжение табл.20*

|  |  |
| --- | --- |
| 5-й день | **Упражнения для развития координационных способностей**футболистов (гимнастический зал) - 40 мин.• **И.п. - основная стойка, руки на поясе.** На счет *1* - прыжокс поворотом на 90° влево; *2* - прыжок с поворотом на 90° вправо; *3* - прыжок с поворотом на 180° влево; *4* - прыжок с поворотом на 180° вправо; *5* - прыжок с поворотом на 270° влево; *6* - прыжок с поворотом на 270° вправо; *7* - прыжок с поворотом на 360° влево; *8* - прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голено­стопный сустав. Можно выполнять с различными положениямирук.• **И.п. - основная стойка.** На счет *1* - прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет *2* - прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет *3-4* - два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.• **И.п. - стоя боком, руки на поясе.** На счет *1-4* - бег скрестным шагом (2 шага); *5* - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; *6* - пры­жок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; *7* - пры­жок с поворотом на 90°, ноги врозь; *8* - прыжок на левую ногу, пра­вая в скрестном положении сзади. То же самое - в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения• Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок - поворот направо, 2 хлопка - поворот налево. Хлопать четко.• **И.п. - полуприсед.** На счет *1* - прыжок в полуприсед; *2* - прыжок в основную стойку; *3* - прыжок с поворотом на 180° влево; *4* - пры­жок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).• **И.п. - основная стойка.** На счет *1* - прыжок на правую ногу; *2* - прыжок на 2 ноги; *3* - прыжок с поворотом на 360° влево;*4* - прыжок с поворотом на 360° влево.• **И.п. - стоя левым боком.** На счет *1-6* - бег скрестным шагом; на счет *7-8* - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается - кувырок. Затем - из и.п. стоя правым боком вперед: на счет *1-6* - бег скрестным шагом (другим боком); *7-8* - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет).Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.• **И.п. - полуприсед, руки сзади.** Бег в исходном положении на 10-15 м. Следить за положением таза.• **И.п. - полуприсед.** На счет *1-3* - ходьба «гусиным шагом» вперед; *4* - поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); *5-7* - ходьба «гусиным шагом» назад; *8* - поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); **9-11** - прыжкив приседе вперед; *12* -прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; *13-15* - прыжки в приседе назад; *16* - прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.• Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяют возрастом юных футболистов.• Водное поло, плавание - 30 мин |
| 6-й день | • Ручной мяч в игровом манеже, N против N игроков - 10 мин.• Стретчинг - 10 мин.• Рывки с мячами на отрезках 30 м, 25 м, 20 м, 15 м, 10 м, 15 м, 30 м, 50 м.• Игра 3 тайма по 15 мин с заданиями: а) быстрый выход из обороны; б) ограничение касаний при завершении атак; в) игра по правилам футбола.• Стретчинг - 10 мин |
| 7-й день | • Отдых и восстановительные мероприятия |

Юные игроки 12 лет и старше начинают играть в официальных соревнованиях, и поэтому в годичных циклах подготовки у них выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Основу соревновательного периода составляют меж­игровые микроциклы с одной игрой в неделю.

Такой ритмичный цикл позволяет:

- ограничить число игр до 30 в год;

 - использовать в достаточно большом объеме развивающие и обучающие упражнения.

7.Методика подготовки

юных вратарей

Специализированная подготовка вратарей должна начинать­ся с 7 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 7 до 9 лет; с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 19 лет.

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

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

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 7-12 лет закладывается основная база координации.

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

**Отбор юных вратарей**

* Первым и главным критерием отбора является желание ре­бенка стать вратарем. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.
* Второй критерий - умение будущего вратаря играть (в фут­бол и другие игры). При отборе тренер вратарей в тесном контакте с тренером группы проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вра­таря.

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

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

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

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

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

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

Эти особенности характеризуют:

* высокий уровень игровой интуиции и общую сообразитель­ность в отдельных игровых эпизодах;
* быстроту овладения двигательными навыками и относитель­ная устойчивость их во времени;
* нормативные для вратарей показатели антропометрии и про­гноз роста относительно роста родителей;

• высокие показатели специальной ловкости;

• нормативные показатели развития базовых физических качеств.

Основные положения тренировки вратарей:

техника приема мяча и техники введения мяча в игру

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру.

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

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

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

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

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

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

Тренировки предлагается построить следующим образом:

* Первую половину первой в недельном цикле тренировки проводят с тренером вратарей на общекомандном занятии, где уделяют внимание обучению техническим приемам, а также уве­личению объема двигательных навыков.
* Вторая тренировка в недельном цикле - специализирован­ная, в ней принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти тренировки должны быть насыщены играми с использованием технических вратарских приемов. Это позволит не только продол­жать образовательный процесс, но и развивать игровое мышление.

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

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

* Третью тренировку недельного цикла вратарь проводит вместе с командой, выполняя все упражнения полевого игрока, не связанные с взятием ворот. Развитие современного футбола предъявляет повышенные требования к умению вратаря играть ногами, именно этим обусловлено включение голкипера в упраж­нения, связанные с игрой ногами.
* Четвертый день недельного цикла должен быть полностью посвящен игре, в которой вратарь будет принимать участие не только как страж ворот, но и как полевой игрок.

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

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

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

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

В последнюю неделю каждого месяца рекомендуется выпол­нять работу предыдущего месяца. Это делается для того, чтобы посмотреть кумулятивный (отложенный) эффект от проделанной ранее работы и определить степень успешности решения постав­ленных задач для внесения коррекции в дальнейший план работы. Другая направленность тренировочного процесса последней неде­ли цикла - повторение наиболее успешно выполняемых вратаря­ми упражнений. Это придает общую положительную психоэмо­циональную окраску всему объему проделанной на тренировках работы и создает позитивную установку на работу в последующие циклы работ.

*Таблица 21*

Типовой учебный план теоретической подготовки (темы и часы)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы теоретической подготовки** | **Этап предвари­тельной подготовки** | **Этап начальной подготовки** | **Начальная специали­зация** | **Углубленная специализация** |
|  |  | **Год обучения** |
|  |  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| 1 | Строение и функции организма человека | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Основы спортивной тренировки | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| 3 | Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 4 | Виды подготовки: техническая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 5 | Виды подготовки: тактическая подготовка | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 6 | Виды подготовки: физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 7 | Виды подготовки: психическая подготовка | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Планирование спортивной подготовки | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 9 | Основы методики обучения | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 10 | Правила игры. Организация и проведение соревнований | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 11 | Установка на игру. Анализ игры | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| 12 | Гигиенические требования в футболе | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 13 | Врачебный контроль и самоконтроль | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **Итого часов** | **12** | **13** | **16** | **18** | **21** | **23** | **32** | **33** | **37** | **42** | **49** | **49** |

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, сердечно­сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физи­ческих упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

 Тема 4. Основы спортивной тренировки.

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

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

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

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

 Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная под­готовка.

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

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

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

 Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболи­стов.

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

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футбо­листов.

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

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболи­стов.

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

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

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

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

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

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

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

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

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревно­ваний.

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

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

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

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

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

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

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

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

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

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

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

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

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

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

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

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

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

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

9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе (3-4 (5-й) годы обучения), этапе спор­тивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоцио­нальной устойчивости.

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

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

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

Правильный выбор и успешное применение методов воспита­ния в спорте, зависят:

* от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсме­нам;
* от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и по­ложения юного спортсмена в коллективе;
* от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

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

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

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

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характе­ризуются следующими качествами:

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

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

* научить юных футболистов ставить реальные цели, и не толь­ко кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
* научить объективно оценивать свои возможности в их дости­жении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
* научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация - основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить кон­центрироваться на них, не обращая особого внимания на осталь­ные).
* Важным разделом психологической подготовки является соз­дание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно дей­ствовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чув­ство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».
* Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревнова­тельной надежности, но и на уровне проявлений свойств внима­ния, памяти и мышления.
* Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причи­на превосходства бразильцев в контроле мяча. Она - в превосход­стве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманно­го финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание в широком смысле слова - это процесс система­тического и целенаправленного воздействия на духовное и фи­зическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания - это привитие навыков поведения, сфор­мированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тре­нируется воспитанник.

Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно опреде­литься с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого футболиста можно считать воспитанным челове­ком? Прежде всего, такого, для которого «кодекс чести» спортсме­на не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобла­дают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер, как человек органи­зующий команду, должен понимать, что отношения между игро­ками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить меж­личностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитан­ный.

Роль тренера в воспитании - огромна. Все, что он говорит, ста­новится для юных игроков откровением, и если он делает, как го­ворит, то это вдвойне откровение.

При систематизации многообразных методов воспитания не­обходимо исходить из следующих двух основных моментов вос­питательного процесса:

* во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;
* во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепен­но складываются качества личности.

Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приуче­ния и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В ре­зультате использования данных методов спортсмен должен дей­ствовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требова­ния. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллек­тива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллек­тива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к внетренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения на­ряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выражен­ности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприя­тиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необхо­димо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нор­мам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремит­ся к совершенствованию собственных познаний, моральных ка­честв, опыта и профессионального мастерства.

Сегодня российский футбол редко демонстрирует примеры воспитанности как игроков, так и болельщиков. Нужно делать все, чтобы на трибуны стадионов вернулись семьи, и тогда боле-ние станет воспитательным процессом.

Таким образом, цель такой работы - «воспитание воспитанно­го игрока».

Воспитанный игрок:

• играет жестко, но не жестоко;

* не оскорбляет соперников, партнеров, судью и его помощни­ков, любителей футбола;
* всегда корректен с представителями средств массовой информации;
* строже всего судит себя, а не партнеров, тренеров, погоду, качество поля и т.п.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер составляет план воспитательной работы, основ­ными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время учебно-тренировочных занятий.

11. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕГО РЕЗУЛЬТАТОВ В ПЛАНИРОВАНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Планирование и контроль - это две, тесно связанные стороны учебно-тренировочного процесса. Документы планирования со­ставляются на основе того, что тренер:

1. получает информацию о подготовленности юных футболи­стов, а также о параметрах их тренировочной и соревновательной деятельности;
2. анализирует эту информацию;
3. на основании результатов анализа составляет документы планирования (от многолетнего плана подготовки до конспекта учебно-тренировочного занятия);
4. реализует запланированное в практической работе с детьми и в нужных случаях вносит необходимые изменения в документы планирования.

Такое информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса должно быть на всех этапах многолетней подготовки юных футболистов. Вместе с тем его организация и содержание должны учитывать личностно-возрастные особенности детей 6-12 лет. Для большинства из них классическое тестирование -это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования и их оценок может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие -могут приводить к переоценкам своих возможностей.

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной под­готовки тренер:

* контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготов­ленности детей 6-8 и 9-11 лет, устраняет травмоопасные упраж­нения, контролирует желание тренироваться и определяет, есть ли у ребенка «натура игрока».
* никаких специально организованных тестирований, в ко­торых детям этого возраста нужно бегать, прыгать, бить по мячу и т.п., можно не проводить. В тренировках есть удары по мячу, бег, прыжки, другие задания различной координационной сложности. Тренер внимательно следит за действиями детей в играх и в этих упражнениях, оценивая обучаемость юных игроков, их двига­тельную координацию, технические умения, лидерство, понима­ние игровой позиции и т.п. Все это заносится тренером в журнал и анализируется. Результаты анализа - рабочие документы, о ко­торых не нужно знать детям и их родителям.

На всех последующих этапах многолетней подготовки прово­дят тестирование юных игроков, в ходе которого используют две группы тестов: сквозные и специфические.

YO-YO-тест

Сквозные тесты - это тесты, которые проводятся ежегодно в течение всего срока пребывания юного футболиста в футболь­ной школе. Таких тестов сравнительно немного, первым из них является тест MST-20 или YO-YO-тест: «челночный бег на 20 м» ступенчато возрастающей интенсивности. По его результату мож­но судить о некоторых проявлениях выносливости.

Кроме футбола, этот тест используют для контроля физиче­ской подготовленности школьников большинства европейских стран. Сравнение результатов, показанных обычными школьника­ми, с результатами юных футболистов позволяет оценить истин­ное влияние футбола на динамику физической подготовленности и развивающий эффект тренировочных упражнений. Достоин­ство этого теста - простота, хорошая надежность и информатив­ность.

Выполняют его следующим образом. На площадке (футболь­ное поле, спортивный зал и т.п.) размечают дорожки для каждого игрока, длиной 20 м и шириной 2 м каждая (например, для группы из 10 футболистов - 10 дорожек, одна рядом с другой). Футбо­листы встают на стартовую линию А и по сигналу одновременно начинают бегать по своей дорожке между линиями А и В, «туда и обратно». Задача - пробежать в таком режиме как можно боль­ше отрезков.

Начинают бег по звуковому сигналу, издаваемому портатив­ным магнитофоном, и скорость бега задают такими же сигнала­ми этого магнитофона. В первую минуту она должна быть равной 2,22 м/с (или 8 км/ч). Чтобы удержать эту скорость, каждый 20-метровый отрезок нужно пробегать за 9 с, а всего таких отрез­ков в первую минуту должно быть семь.

 Во вторую минуту интенсивность бега возрастает, скорость бега повышается до 2,36 м/с (или 8,5 км/ч), и за эту минуту игро­ки пробегут восемь отрезков. Далее увеличение скорости бега идет в соответствии с данными табл. 22.

*Таблица 22*

**Протокол** YO-YO теста

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Минуты теста | Скорость бега | Число 20-метровых отрезков, за минуту/ дистанция,м | Суммарное время бега, мин, с | Работо­способность, % макси­мума |
|  | м/с | км/ч |  |  |  |
| 1-я | 2,22 | 8,0 | 7/140 | 1.03 | 44,4 |
| 2-я | 2,50 | 9,0 | 8/300 | 2.11 | 47,0 |
| 3-я | 2,64 | 9,5 | 8/460 | 3.16 | 50,0 |
| 4-я | 2,78 | 10,0 | 8/620 | 4.17 | 53,3 |
| 5-я | 2,91 | 10,5 | 9/800 | 5.22 | 55,2 |
| 6-я | 3,06 | 11,0 | 9/980 | 6.24 | 57,1 |
| 7-я | 3,20 | 11,5 | 10/1180 | 7.30 | 59,3 |
| 8-я | 3,33 | 12,0 | 10/1380 | 8.33 | 61,5 |
| 9-я | 3,47 | 12,5 | 11/1600 | 9.40 | 66,7 |
| 10-я | 3,61 | 13,0 | 11/1820 | 10.44 | 69,6 |
| 11-я | 3,75 | 13,5 | 11/2040 | 11.45 | 72,7 |
| 12-я | 3,89 | 14,0 | 12/2280 | 12.50 | 76,2 |
| 13-я | 4,03 | 14,5 | 12/2520 | 13.52 | 80,0 |
| 14-я | 4,17 | 15,0 | 13/2780 | 14.57 | 82,0 |
| 15-я | 4,31 | 15,5 | 13/3040 | 16.00 | 84,2 |
| 16-я | 4,44 | 16,0 | 13/3300 | 17.00 | 86,0 |
| 17-я | 4,58 | 16,5 | 14/3580 | 18.04 | 88,9 |
| 18-я | 4,72 | 17,0 | 14/3860 | 19.05 | 88,9 |
| 19-я | 4,86 | 17,5 | 15/4160 | 20.09 | 94,1 |
| 20-я | 5,00 | 18,0 | 15/4460 | 21.16 | 100,0 |

В момент очередного звукового сигнала футболисты должны быть на стартовой или финишной линии. Если кто-нибудь из них не успеет сделать это, то в первый раз он получает замечание. Второе отставание - и юный игрок прекращает тест. Для каж­дого игрока результат теста - это число преодоленных отрезков или время бега, или расстояние. Значения последнего показателя представлено в табл. 22.

**Тесты на развитие физических качеств и технической подготовленности**

Кроме этого базового теста можно использовать тесты, харак­теризующие уровень развития физических качеств, важных для соответствующего возраста. Пример приведен в табл. 23. Они мо­гут использоваться как дополнительные нормативы для зачисле­ния воспитанников школы в группу учебно-тренировочного этапа (основными нормативами являются показатели, характеризую­щие умения играть в футбол).

*Таблица 23*

Показатели физической и технической подготовленности

футболистов

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Возраст юных футболистов (лет) |
| 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| 15 мсо старта, с | 2.35и лучше | 2.36-2.41 | 2.42-2.47 | 2.48-2.53 | 2.54-2,60 | 2,61-2,80 |
| 15 мс хода, с | 1.93и лучше | 1.94-2.01 | 2.02-2.08 | 2.09-2.14 | 2.15-2,20 | 2,21-2,40 |
| 30 мсо старта, с | 4.24и лучше | 4.25-4.36 | 4.37-4.48 | 4.49-4.60 | 4.61-4,75 | 4,76-4,90 |
| 30 м с хода, с | 3.88и лучше | 3.89-4.02 | 4.03-4.16 | 4.17-4.30 | 4.31-4,40 | 4,41-4,55 |
| 30 мс обеганием стоек, с | 8.25и лучше | 8.26-8.40 | 8.41-9.00 | 9.01-9.30 | 9.31-9,40 | 9,41-9,50 |
| Прыжок в длину с места, м | 2.50и лучше | 2.49-2.35 | 2.34-2.25 | 2.24-2.13 | 2.12-2,01 | 2,00-1,90 |
| Тройной прыжок, м | 7.50и лучше | 7.49-7.26 | 7.25-7.00 | 6.99-6.60 | 6.59-6,40 | 6,41-6,20 |
| Прыжок в высоту без взмаха рук, см | 29 и лучше | 28-25 | 24-22 | 21-18 | 17-15 | 14-12 |
| Прыжок в высоту со взмахом рук, см | 40 и лучше | 39-36 | 35-31 | 30-27 | 26-22 | 22-20 |
| Бросок мяча из-за головы (медицин-бол весом 1 кг), м | 13,0 и лучше | 12,99­11,80 | 11,79­10,69 | 10,68­9,50 | 9,49-8,91 | 8,90-8,50 |
| Обводка стоек и удар по воротам, с | 6,0 и лучше | 6,01-6,15 | 6,16-6,30 | 6,31-6,45 | 6,46-6,60 | 6,61и хуже |
| Вбрасыва­ние аута, м | 20-18 | 18-16 | 16-14 | 15-13 | 14-12 | 13-10 |
| Удар по мячу на даль­ность (сумма ударов правой и левой ногой), м | 90-80 | 80-70 | 70-60 | 60-50 | 50-40 | 40-30 |
| Ударпо мячуна точность\*(отклонение от цели), % | 20% | 25% | 28% | 30% | 34% | 40% |
|  |

\*Методика теста на точность ударов:

• мишень - это 5 окружностей, расположенных по принципу «матрешки» (одна в другой);

• радиус самой маленькой окружности - 20 см, второй - 40 см, тре­тьей - 60 см, четвертой - 80 см и пятой - 100 см;

• удар наносится в центр мишени;

• расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока;

• футболист выполняет 5 ударов «рабочей» ногой;

• отклонение считается нулевым, если мяч попал в центральную зону мишени;

• результаты теста: первый - общее число попаданий в круги ми­шени; второй - распределение попаданий по кругам и по квадран­там, в %.

Тесты для вратарей

Для отбора юных футболистов-вратарей используются тесты как специфического характера, так и те, что несут информацию о степени разносторонности их подготовленности.

Тест 1. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, перево­рачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опи­раясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Тест 2. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро пе­рекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить ки­сти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

 ***Тест 3.*** Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толч­ком - стойка на голове согнув ноги, с последующим выпрямле­нием туловища до прямого вертикального положения.

***Тест 4.*** Из упора присев, взявшись руками за середину голе­ни, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выпол­нить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Кроме этих тестов целесообразно использовать следующие показатели (табл. 24).

*Таблица 24*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | **Личный результат** | **Оценка** | **Модель** |
| **мш** | **мах** |
| Рост |  |  | 140 см | 146 см |
| Вес |  |  | 30 кг | 36 кг |
| 15 м с места |  |  | 3.60 с | 3.20 с |
| Прыжок в длину |  |  | 1,75 м | 1,90 м |
| Гибкость : наклон |  |  | + 10 см | +15 см |
| Гибкость : шпагат |  |  | 30 см | 25 см |
| Гибкость : мостик |  |  | 90 см | 70 см |
| Жонглирование ногами за 30 с |  |  | 40 раз | 45 раз |

 12. ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА

ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

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

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

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

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

Для оценки степени предрасположенности детей к футболу и уровня их подготовленности нужно использовать экспертные оценки специальных качеств и способностей ребенка. Проводить такую экспертизу должен сам тренер и его коллеги-тренеры фут­больной школы. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств. В старших возрастных группах про­водят экспертную оценку по показателям табл. 25. Оценивание осуществляют в соответствии с метрологическими правилами.

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

Для большинства детей трехлетний спортивно-оздоро­вительный этап - это достаточный срок для распознания их фут­больных способностей. Вместе с тем есть дети с замедленным раз­витием умений и навыков, а также физических качеств (их назы­вают ретардантами). Для них три года тренировок недостаточны, и поэтому отбор продолжается на этапе начальной специализа­ции.

*Таблица 25*

Критерии экспертного оценивания юных футболистов 13 и более лет

Игрок: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Амплуа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения: «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

Тренер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техника игровых действий** | . Удары. Ведение мяча на разных скоростях. Обводка. Защита мяча при попытке отбора его соперником. Короткие передачи. Длинные передачи. Прием мяча. Игра головой. Отбор мяча. Вбрасывание аута | **Тактика атакующих действий** | . Созданиеи использованиеоперативногопространства. Перемещениеигрока с мячом. Перемещениеигрока без мячаДвижение послепаса («отдал-открылся»). Играв «стенку». Стандартныеположения(в атаке). Завершающие передачи при фланговых атаках. Быстрота перехода от оборонительных действий к атаке | **Тактика оборонительных действий** | . Прессинг. Подстраховка партнеров. «Накрывание соперников». Выбор оборонительной позиции. Участие в групповом отборе мяча. Единоборства вверху. Единоборства внизу. Быстрота перехода от атакующих действий к обороне. Стандартные положения (в обороне) | **Физические качества** | . Быстротареагирования. Стартоваяскорость.Дистанционная скорость.Умение менятьритм движений.Умение менять темп движений.Координационные качества.Общая выносливость.Скоростная выносливость.Силовая выносливость.Взрывная сила.Прыгучесть.Динамическое равновесие.Гибкость | **Психические качества** | .Инициатив-ность.Воля к победев игре,складывающейся удачно.Воля к победев игре, скла-дывающейсянеудачно. Лидерство.Саморегуля-ция. Агрессия. Отношениес партнерами.Обучаемость.Отношение к тренировкам | **Условия и качество тренировочного процесса** | .В футбольной школе.В сборной команде.В летнем спортивном лагере |
| **Психо-социальные факторы:****.** состояние здоровья. домашние условия. условия подготовки в футбольной школе |

13. ФОРМАТЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ

СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу (табл. 26) определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот (см. рисунок), № мяча (размер и вес), количество футболи­стов, находящихся на поле, количество замен.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных фут­болистов игра в футбол без каких-либо специфических ограниче­ний должна занимать на тренировках особое, наиболее значимое место. В этом возрасте юные футболисты приходят на тренировку играть, а не учиться.

Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом.

На спортивно-оздоровительном этапе не должно быть офици­альных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обста­новке, без определения спортивного результата команд. Допуска­ют изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений учеников (например: количество голов, количество удачных мини-матчей).

На этапе начальной подготовки (игроки 9-11 лет) одноднев­ные турниры также проводят на площадках сокращенных разме­ров с облегченными (№ 4) мячами. На этом этапе соревнования направлены на освоение умений применять технические приемы игры в рамках индивидуальных и групповых тактических дей­ствий. В соревнованиях такого типа футболистам 11 лет рекомен­дуется проводить не более 20 официальных игр за год.



**Рис.** Футбольное поле для детско-юношеских

соревнований по футболу

С 12 лет *на учебно-тренировочном этапе* юные футболисты пе­реходят на поля стандартных размеров. Игры носят регулярный характер, и в них определяют победителей соревнований.

На этом этапе тренеру необходимо обращать внимание на раз­витие быстроты выполнения технических приемов во время игр и тренировок, а также на обучение быстроте и своевременности принятия тактических решений. В этом возрасте развитие фут­больной личности гораздо важнее командных побед.

К 14-15 годам футболисты определяются по амплуа, их начи­нают привлекать в различные сборные (городские, региональные, национальные). В эти годы очень важно сохранить игровой потен­циал и здоровье футболистов. Недопустимо перенасыщение ка­лендаря огромным количеством официальных игр. Как правило, страдают самые одаренные и талантливые футболисты. Лишние игры приводят к сокращению тренировочной работы, перетрени­рованности, потере мотивации и нередко к нарушению здоровья и психологического состояния футболистов. Поэтому тренерско­му персоналу необходимо строго контролировать количество игр, проведенных каждым футболистом.

*На этапе спортивного совершенствования* и в 1-м году моло­дежного этапа учащиеся проводят соревнования для молодежи соответственного возраста по стандартным правилам и форматам футбола, но с большим количеством замен - до 5.

*Таблица 26*

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Возраст, лет на 01.01** | **Продолжи­тельность игры** | **Размеры поля** | **Ворота, м** | **Мяч №** | **Составы, чел** | **Замены** | **Количество игр за год** | **Количество игроков в заявке** | **Этапы подготовки** |
| 1 | 6 лет | 2X10' + 5' перерыв | 24X12 м | 1x1,5 | 3 | 5x5 без вратарей | С обратными заменами | Товари­щеские игры итурниры одно­годков |  | Спортивно-оздоровительный |
| 2 | 7 лет | 2X10' + 5' перерыв | 24X12 м | 1x1,5 | 3 | 5x5 без вратарей |  |  |
| 3 | 8 лет | 2X15' + 5' перерыв | 24X12 м | 1x1,5 | 4 | 4X4 + вратарь |  | 20 |
| 4 | 9 лет | 2X20' + 10' перерыв | 40x20 м | 3x2 | 4 | 5x5 + вратарь |  | 20 | Начальной подготовки |
| 5 | 10 лет | 2X20' + 10' перерыв | Min.60x40 мМах. 68X45 м | 5x2 | 4 | 8X8 + вратарь |  | 2 игры разными составами, с офсайдами |
| 6 | 11 лет | 2X25' + 10' перерыв |  | 5x2 | 4 | 8X8 + вратарь | До 20 офиц. игр |  |
| 7 | 12 лет | 2X30' + 10' перерыв | Станд. | Станд. | 5 |  11X11 | До 25 офиц. игр | 20с офсайдами | Учебно-тренировочный |
| 8 | 13 лет | 2X30' + 10' перерыв | Станд. | Станд. | 5 |  | 9игроков | До 30 офиц. игр |  |  |
| 9 | 14 лет | 2х35’+10’ перерыв | Станд. | Станд. | 5 |  | 9игроков | До 30 офиц. игр |  |  |
| 10 | 15 лет | 2х35’=10’ перерыв | Станд. | Станд. | 5 |  | 9 игроков | До 35 офиц. игр |  |  |
| 11 | 16 лет | 2х40’+15’ перерыв | Станд. | Станд. | 5 | 11х11 | 7 игроков | До 40 офиц. игр | 18 с офсайдами |  |
| 12 | 17 лет | 2х40’+ 15’перерыв | Станд. | Станд. | 5 | 11х11 | 7 игроков | До 45 офиц. игр | 18 с офсайдами | Спортивногосовершенствования |
| 13 | 18 лет | 2х45’+15’ перерыв | Станд. | Станд. | 5 | 11х11 | 7 игроков | До 50 офиц. игр | 18 |  |

1. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (МБО) В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

Основными задачами МБО школ являются:

- контроль состояния здоровья юных футболистов;

* оказание экстренной медицинской помощи при возникнове­нии ситуаций, угрожающих жизни;
* предупреждение травм и их рецидивов, профилактика трав­матизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восста­новление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
* диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержден­ными методическими рекомендациями;
* медицинское сопровождение тренировочного процесса и со­ревновательной деятельности;

- борьба с применением допинга в футболе.

МБО осуществляют силами медицинского персонала школ и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех учащихся спортивной школы.

Обязательный минимум, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь, включает в себя оборудование для оказа­ния экстренной медицинской помощи: аппарат ЭКГ, портатив­ный аппарат для искусственной вентиляции легких, термометр, тонометр, стетоскоп, компрессионный ингалятор, кровоостанав­ливающий жгут, пневматические шины, костыли, носилки, дефи­бриллятор, жесткий шейный корсет, ротовой воздуховод, набор для внутривенных инъекций, стерильный шовный набор, стойку, систему для переливания, канюли различных диаметров, солевые растворы не менее 4 литров, ВИЧ-укладку.

В стандартное оснащение должны также входить: ростомер, весы, сантиметровая лента, калиперометр, холодильник, автоклав для дезинфекции инструментов.

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортивных школ по футболу рекомендуется предусматривать:

1. диспансерное обследование в районных специализирован­ных центрах спортивной медицины (имеющих лицензию на ра­боту по детской спортивной медицине) не менее 2 раз в течение учебного года;
2. регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реак­цией и переносимостью тренировок юными футболистами, адап­тацией организма спортсменов на объем и интенсивность физиче­ских нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;
3. дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний юных футболистов;
4. контроль использования обучающимися фармакологиче­ских средств.

Официально принятые требования к правильно заполненной справке-допуску:

1. справка выдается или только на тренировки, или только на соревнование с указанием даты его проведения;
2. справка действительна только для предоставления в ДЮСШ по указанному виду спорта;
3. справка действительна только в течение указанного в ней срока;
4. справка должна содержать 2 (две) печати: круглую личную печать врача и треугольную печать учреждения (справка-допуск к соревнованиям, проходящим за пределами места проживания футболиста, дополнительно заверяется круглой печатью учреж­дения);

Современная справка центра спортивной медицины как консультативно-диагностического учреждения с многолетним диспансерным наблюдением футболиста, на наш взгляд, должна содержать дополнительную информацию:

- об официальном применении (или неприменении) с лечеб­ными целями фармпрепаратов, субстанций и методов, запрещен­ных антидопинговыми правилами в спорте,

* о временных ограничениях или отстранении на период реа­билитации и т.д. по состоянию здоровья с прохождением курса лечения (оперативное лечение в плановом порядке тонзиллита, синусита, санации полости рта и т.д.);
* о прохождении дополнительного обследования (у специали­стов с использованием высокотехнологичных медицинских про­грамм, например у кардиолога, ортопеда-травматолога, эндокри­нолога, ЛОРа, окулиста, стоматолога-ортопеда, невропатолога и т.д.).

Особое внимание следует уделить борьбе с применением неко­торых препаратов, искусственно стимулирующих функциональ­ные системы организма.

Юные футболисты должны знать, что допинг разрушает орга­низм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

Борьбу с допингом ведут спортивные федерация.

Рано или поздно принимающий допинг футболист будет пой­ман и дисквалифицирован, кроме того, ему может грозить уголов­ное преследование.

**Восстановительные мероприятия в многолетней подготовке футболистов детско-юношеских футбольных школ**

Содержание учебно-тренировочной работы в ДЮСШОР по футболу должно быть направлено на освоение техники и так­тики игровых действий. Установлено, что для эффективного обу­чения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления.

Особенно это касается состояния игроков 6-12 лет, у которых каждое занятие - это учебный урок. Чрезмерные тренировочные нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различ­ных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханиче­ская структура приема нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание.

Рациональным называется такое питание, которое обеспечива­ет восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50-60%), белков (15-20%) и жиров (20-30%), в днев­ном рационе питания должны быть представлены все основные ви­тамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

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

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям футболистов 12-18 лет. Но у игроков этого воз­раста значительно более высокие нагрузки. Во-первых, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводит­ся на стандартном поле. За время игры футболисты проходят и пробегают 8-12 км, и суммарные энерготраты превышают 800 ккал за игру. Восстановление функциональных систем длит­ся 48-72 ч, и организму нужно помочь ускорить его.

Для этого должны выполняться все требования по планиро­ванию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания.

Кроме того, обязательны:

* стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
* восстановительная тренировка на следующий день после игры;
* снижение объема нагрузок за два дня до игры;
* различные виды массажа, бани;

электростимуляционные процедуры.

Примечание: Обеспечение безопасности юных футболистов - это важнейшая задача тренировок. Для ее решения необходимо, чтобы в каждой ДЮСШ и СДЮШОР был врач.

**15. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ ФУТБОЛЬНЫХ**

**ШКОЛ**

Проводят в виде ежемесячной методической конференции ДЮСШ, на которой рассматривают и утверждают документы планирования (программы годичного цикла, циклов меньшей длительности) и отчеты об их выполнении. Кроме того, в рамках системы непрерывного образования тренеров и других специали­стов с такой же регулярностью проводят советы, на которых рас­сматривают предложения о содержании и организации текущего (в микроциклах и межигровых циклах) и оперативного (в рамках тренировочных занятий разной направленности) планирования и контроля.

Центром проведения научно-методической работы являет­ся методический кабинет школы, оснащенный видеоаппарату­рой (видеокамеры, лазерные панели, компьютерные программы анализа видеоизображений), аппаратурой для измерения ЧСС в играх и тренировках типа «Полар электро», времяизмерительной и силоизмерительной аппаратурой, компьютерами, прин­терами, сканерами, ксероксом, электронной почтой, системой управления базами данных, велоэргометром.

Научно-методическую работу в школах организует и прово­дит старший тренер-методист, подчиняющийся непосредствен­но директору школы. Помимо организаторской работы в школе он занимается аналитической работой, по результатам которой корректируют программы подготовки юных футболистов.

Есть один важный для теории и практики футбола вопрос, ко­торый может быть разрешен только в футбольных школах. Это вопрос о сенситивных периодах, в которых предпочтительно раз­