

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АНО «СФК «Волгарь»



А.П. Никитин

«01» августа 2023 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Астрахань

—
УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АНО «СФК «Волгарь»

_____ А.П. Никитин
« _____ » _____ 20 ____ год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Астрахань

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке футбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Главной целью реализации Программы является подготовка спортивного резерва в сборные команды Астраханской области и Российской Федерации.

Частной целью спортивной подготовки обучающихся по Программе является освоение разрядных нормативов мастера спорта, кандидата в мастера спорта и т.д.

Задачи спортивной подготовки в футболе в самом общем виде могут быть сведены к следующему:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования, ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы, овладение методами определения уровня физического развития футболистов и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

Примечание:

- учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при условии непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

- в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные занятия – утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.;
- демонстрационные – показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные	-	14	18	21

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

участие в спортивных соревнованиях на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, согласно **Приложению 1.**

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в **Приложении 2.**

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении

в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении 3.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

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

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

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в **Приложении №4**.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач академии футбола является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов в участии организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно - тренировочных занятий необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать гимнасткам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и элементов.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, секретаря и в городских соревнованиях - в роли судьи, помощника секретаря.

Планы инструкторской и судейской практики (этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства)

Таблица 5

№ п./п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Беседы, семинары.	В течение года	Тренер, методист
2	Самостоятельное изучение литературы по гимнастике и хореографии (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по гимнастике и другим видам спорта, олимпийскому движению).	В течение года	Тренер, методист
3	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	В течение года	Тренер, методист
4	Фото, видеозапись и показы. Интернет-ресурсы.	В течение года	Тренер, методист

10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н и предусматривает:

- предварительные и периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Медико-биологическое сопровождение

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- фармакологические средства,
- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет

снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени).

После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медикобиологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом:

- полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий;

- введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;

- создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. Система контроля

10. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Общая оценка результатов освоения Программы суммируется и выводится средняя оценка

Система оценки результатов освоения Программы:

5,0 – 4,5 высокий уровень освоения Программы;

4,4 – 4,0 выше среднего;

3,9 – 3,5 средний уровень освоения Программы;

3,4 – 3,0 ниже среднего;

2,9 и ниже-низкий уровень освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы проводится организацией ежегодно в ноябре-декабре

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (со второго года этапа начальной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (со второго года этапа начальной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (со второго года этапа начальной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40

4.2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года учебно-тренировочного этапа)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	

(начиная со второго года
учебно-тренировочного этапа)

8

6

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			2,20
3.2.	Бег на 30 м	с	не более
			5,40
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,70
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более
			29,40
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

Таблица 8

№	Упражнения		Норматив
---	------------	--	----------

п/п		Единица измерения	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)			
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более
			2,35 2,60
3.2.	Бег на 30 м	с	не более
			4,30 4,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			250 210
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,10 8,50
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)			
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			40 27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более
			25,5 28,5
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 –высокий;
- 4,4-4,0 –выше среднего;
- 3,9-3,5 –средний;
- 3,4-3,0 –ниже среднего;
- 2,9-0,0 –низкий уровень.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп занимающихся)

1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2 – 4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Ручной мяч, баскетбол.

8. ЛЫЖИ.

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

9. ПЛАВАНИЕ.

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех групп занимающихся)

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедер).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений, лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 – 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 – 180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля).

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры с уменьшенной по численности составами команд.

Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 – 10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5 – 12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 – 5 игроками.

5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Для этапа начальной подготовки.

Техника игры

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты) .

Освоение финтов: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

Отбор мяча.

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры.

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20x20 м) находятся две группы игроков (5-6 человек) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков.

Спортивная подготовка занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации (по одной) - при начале игры, при

подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го и 2-го годов спортивной подготовки.

Схема тренировочного процесса:

Подготовительная часть:

Упражнения общей разминки

Упражнения специальной разминки

Основная часть

Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

Упражнения на совершенствование технических приемов.

Технико-тактические упражнения

Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

Дыхательные упражнения

Удары по мячу ногой.

Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой) стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные (через голову противника). Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема) по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полуполета (всеми способами).

Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

Откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резанные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом.

Удары на точность

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90 градусов в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

Ложные движения (финты).

Тренировка финтов:

- при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед;

- быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;

- при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника («скрещивание»);

- ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Освоение умения выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3 м).

Техника игры вратаря.

Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры. Упражнения для совершенствования умения ориентироваться.

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке (играют 3-4 пары).

8-6 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча.

На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков.

В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении:

- уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча;
- выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения;

- правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи;

- атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр;
- применять «скрещивание» и игру «в стенку»;
- начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите:

- уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки (контролировать подопечного игрока соперника) и комбинированной обороны;
- подстраховывать и помогать партнеру;
- правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе;
- взаимодействовать с вратарем;
- уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр;
- совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря.

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные игры.

В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке.

Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Судейская практика. Составляется график прохождения судейской практики на учебных играх. Судейство разбирается и ставится оценка.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го, 4-го годов спортивной подготовки.

Техника игры

Удары по мячу ногой. Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180гр. и в прыжке. Резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком) .Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180 градусов – внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

Ложные движения (финты).

Освоение финтов:

- показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера;

- игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево – посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом (финт Месхи);

- при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Выполнение двух следующих один за другим финтов (когда первый финт противник сумел разгадать).

Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с падением на руки (соблюдая правила вбрасывания мяча).

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки).Повторный бросок на мяч.

Совершенствование броска мяча рукой о выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков. Совершенствование игры по избранной тактической системе.

В нападении: уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников; менять фланг атаки путем точной длинной

передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнер; правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам; совершенствовать тактические комбинации с переменной мест и комбинации из стандартных положений.

В защите: совершенствовать метод комбинированной обороны; центральным защитникам уметь играть по зонному принципу; подстраховывать партнеров; создавать численное превосходство в обороне; организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот; быстро приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; выходить для броска в ноги, точно определяя момент для выхода из ворот и броска в ноги; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать контратаку.

Инструкторская и судейская практика.

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Уметь составлять комплекс упражнений зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Практика судейства на соревнованиях внутри спортивной школы, района и города.

Участие в соревнованиях

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года спортивной подготовки

Техника игры

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты). Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее /уступающее/ движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.) Уметь перестраивать

тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении: совершенствовать – быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать – игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и подстраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Инструкторская и судейская практика.

Совершенствование навыков в организации группы (построение, подача основных строевых команд).

Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее. Составить конспект урока и провести его самостоятельно. Составить учебный и рабочий планы. Уметь организовывать и проводить занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами футбольных клубов.

Практика судейства в процессе учебных занятий, соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований.

Участие в соревнованиях.

Участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство города, федерации.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Техника игры

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты). Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять /предугадывать/ замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.). Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении: совершенствовать – быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в

атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать – игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и взаимно страховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения специальной разминки

Основная часть.

Изучение нового технического приема.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.

Совершенствование технико-тактических приемов в игре.

Заключительная часть.

Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).

Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть.

Различные беговые упражнения.

Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть.

Изучение технических приемов.

Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть.

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

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

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

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

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

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

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

МЕТОДИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

- бег по виражам радиусом от 5 до 10м;
- бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;

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

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

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

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

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на

этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

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

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

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

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

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

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

Вопросы же методики совершенствования координированности на этом возрастном отрезке вследствие упомянутых выше причин требуют дальнейшего изучения. Предположительно можно заключить, что в занятиях с юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения. Однако, как свидетельствуют экспериментальные данные, в объёме рекомендуемого нами

тренировочного времени (30%) подобный подход не даёт существенного положительного эффекта.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

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

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

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

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

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

- игра 1x1. Игра 2x2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;

- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

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

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 8 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 8 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 8–12 лет закладывается основная база координации.

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

Отбор юных вратарей

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

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

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

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока.

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

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

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

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

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

Эти особенности характеризуют:

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

Основные положения тренировки вратарей:

техника приема мяча и техники введения мяча в игру

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ввод мяча в игру. Это одна из важных функций вратаря, когда он овладеет мячом. Его задача – правильно и быстро организовать или возобновить игру. Это важно для вратаря и команды. Тренировка ввода 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 тренировка технических приемов, 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 тренировочный процесс, но и развивать игровое мышление.

Существенным моментом является то, что на занятии будут присутствовать только вратари. Так как большинству спортсменов 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 тренировка базовых элементов 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 спортивной подготовки техническим приемам на данном этапе подготовки.

Каждый месяц блока имеет свою техническую направленность. Например, в сентябре идет освоение выбора позиции, принятию правильной стойки, ловли нижних, средних и верхних мячей. Октябрь посвящен освоению 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 тренировка ловли 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.

КАРТОТЕКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Специфическая (футбольная) подготовка

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

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

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

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

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

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

- характер отдыха;
- число повторений в серии и число серий.

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

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

Тренировки техники.

Содержание программы должно исходить из приоритета тренировки техники 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.

В первую очередь следует учить спортсменов 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.

Спортсмены должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Тренировку технических приемов 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 занимающиеся осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

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

Элементарные движения при тренировке
отдельных элементов техники владения мячом

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения по освоению техники ведения мяча

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

- Спортсмены 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 спортсменам, 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.

Выполнение введений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:

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

- Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3–4 чел., один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и

остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20–30 с, до 10 серий.

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

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

Возможные упражнения:

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

Ведение мяча внешней стороной подъема.

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

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

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

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

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

Изучение техники ударов по мячу

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

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

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

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

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

- Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

- Удар с небольшого разбега низом и верхом.
- Удар с расстояния 8–10 м по воротам.
- Удар – передача мяча партнеру низом.
- Удар – передача мяча партнеру верхом.
- Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

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

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

Удары – передачи мяча

Передачи мяча

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

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

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

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

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

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

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

- Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м х 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении.

Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты

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

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

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

- Игра двое против двоих на площадке 20 м x 20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить спортсменам, 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 «наход» 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

мх20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3–4 паса в этом задании.

- Квадрат 3х3 на площадке 15 м х15 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 3х3 на площадке 12 м х12 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

- Квадрат 3х3 без ограничения касаний на площадке 10 м х 20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Связки» технических приемов

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

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

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

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

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

- Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

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

- Квадраты 5х3 на площадке 20 м х20 м, количество касаний не ограничено.

- 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-кегли 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.

Тренировка удара 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 спортивной подготовки 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 «провождает» 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 м x 10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.

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

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

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

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

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

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

- Остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии в 5–8 м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч таким же способом отправляет его партнеру.

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча

(формирование «чувства мяча»)

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

- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.
- Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.
- Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.
- Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.
- Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.
- Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.
- Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.
- Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3–4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.
- Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6–8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.
- Два игрока стоят на расстоянии 10–12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.
- Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у спортсменов длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

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

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

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

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

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

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

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

- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

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

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

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

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

- Игра 4 на 4 игрока с двумя воротами на площадке размером 30 м x 20 м.

Упражнения для тренировки техники остановки мяча бедром

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

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

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

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

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

Упражнения для тренировки техники 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 1x1 до 4x4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

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

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

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

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

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

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

- Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой –

внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.

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

Упражнения для тренировки финта «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 4x4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

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

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

Упражнения для тренировки техники отбора мяча толчком

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

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

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

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

Упражнения для тренировки техники перехвата мяча

- Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и

недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.

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

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

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

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»

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

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

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

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

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

Неспецифические средства подготовки юных футболистов

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

Координационные упражнения

Спортсмены 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

спортсмены 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 спортивной подготовки необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период спортивной подготовки необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

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

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

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

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1

- Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую спортсмены 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 – пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 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. Обрато – 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 перекаат назад. В конце перекаата опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводять.

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 перекаат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

4. Комбинация. И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5. Комбинация. Из упора присев – два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекаатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекаатом вперед лечь на спину, «мост», перекаат 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, перекаатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

7. Кувырок назад в полушпагат. Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

8. Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки.

9. Комбинация. Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка.

10. Комбинация. Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Стараться выполнять комбинацию слитно.

11. Из стойки ноги врозь наклоном назад – «мост». *Техника выполнения.* Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удерживать положение 5–6 с. Отталкиваясь руками, прийти ви.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

12. Длинный кувырок. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

13. Комбинация. Из основной стойки – длинный кувырок вперед, выпрямиться (руки вверх), опуститься в «мост» (удержать положение 5 с), лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. При выполнении «моста» необходима страховка. Опускаясь «мост», голову не запрокидывать.

14. Переворот в сторону («колесо»). Из стойки лицом по направлению движения (руки вперед-вверх) сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, и опереться в пол одноименной рукой. Отталкиваясь одной ногой и выполняя мах другой, поставить вторую руку на расстоянии шага от первой. Отталкиваясь поочередно руками, выполнить стойку ноги врозь, вернуться в и.п. Упражнение выполнять в обе стороны. Ноги не сгибать, руки при выполнении стойки прямые.

15. Комбинация. И.п. – основная стойка. Переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180°; переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180°. В прыжке максимально выталкиваться вверх. Спину не сгибать. Отталкиваться двумя ногами.

16. Комбинация. И.п. – основная стойка. Переворот в левую сторону, длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 360°, переворот в правую сторону, прыжком упор присев, кувырок 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. Переносить 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 правильной группировкой. 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 спортивную подготовку 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 поднятие ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами

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

Упражнения для избирательного развития физических качеств

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и

дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

Упражнения для развития силовых качеств (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

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

Упражнения «стретчинг»

«Стретчинг» переводится с английского, как «растягивание», «натяжение», «удлинение». Во время упражнений необходимо вытягивать мышцы разных частей тела, а затем зафиксировать их в таком положении на несколько секунд, после чего – вернуться в исходное положение.

Как известно, физические упражнения для развития силы приводят к укорочению мышц, именно поэтому важной составной частью физических тренировок является растягивание. Во время растяжения мышц к ним приливает больше крови и мышцы становятся более эластичными. Глубокое сосредоточенное дыхание хорошо влияет на головной мозг, поэтому особенно полезно заниматься стретчингом в заключительной части тренировочных занятий.

Во время занятий стретчингом необходимо соблюдать некоторые правила:

Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Каждую позу стретчинга выдерживайте 10-30 секунд, до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее нужно ослабить.

Дышите медленно, ровно и глубоко, не задерживайте дыхание. Начинайте каждое упражнение с вдоха, а наклоны с выдоха.

Постарайтесь сохранять устойчивое положение во время упражнений и концентрируйте свое внимание на части тела, для которой выполняется упражнение.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3-5-й) годы спортивной подготовки), этапе совершенствования спортивного мастерства 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 *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: *воспитание личностных* (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и *волевых качеств* (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.).

Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.; формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

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

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре - лидером по объему и качеству тактико-технических

действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого; стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела; способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;

- умением сотрудничать с тренером и с партнерами; истинным профессионализмом; быть генератором создания «командного духа»; способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия; готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».

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

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

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

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

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

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

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.

15. Учебно-тематический план

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и

				содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	540		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского	60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

	движения			олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и

				хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического

	воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых

			видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по

виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Спортивная подготовка по виду спорта «футбол» (дисциплина «футбол») на всех этапах спортивной подготовки осуществляется на объектах АНО «СФК «Волгарь», расположенных по адресу г. Астрахань, ул. Латышева, д. 3, а именно: Футбольное поле с синтетическим покрытием, размер 105*68 м; раздевалки с шкафчиками для одежды, оборудованные санузлами и душевыми кабинами; тренажерный зал; медицинский пункт. В случае необходимости и/или по решению тренерско-преподавательского совета для спортивной подготовки могут использоваться игровая и тренировочный игровой зал. (право пользования которыми закреплено договором о сетевом взаимодействии)

Материально-технические условия реализации Программы в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 11.

Таблица № 11

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой	штук	4

	(2x5 м)		
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойки для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишки для установления размеров площадки (50 штук в комплекте)	комплект	на группу 1
Для спортивной дисциплины «футбол»			
14.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
15.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
16.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
17.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
18.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
20.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1

23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу
			14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу
			14
26.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	4

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 12, 13

Таблица № 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Таблица 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

18. Кадровые условия реализации Программы: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н. профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или единым справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

19. Информационно-методические условия реализации Программы включает в себя:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Список литературных источников

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.

2. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.

3. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.

4. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.

5. *Золотарёв А.П.* Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.

6. *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].

7. *Лапшин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.

8. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.

9. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

10. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.

11. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.

12. *Тунис Марк.* Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

2. Министерство физической культуры и спорта Астраханской области (<https://minsport.astrobl.ru/>).

Календарный план Академии футбола АНО «СФК «Волгарь» официальных спортивных мероприятий проводимых на территории Астраханской области

№	Наименование спортивного мероприятия	Срок проведения	Место проведения	Количество участников	Организатор мероприятия	Примечания
1.	Зимнее Первенство Астраханской области по футболу среди команд юношей 2008-2009 гг. р. памяти З. А. Аджигитова 2023 года	январь - март	Астраханская область, г. Астрахань	34	АРОО «Федерация футбола»	
2.	Первенство Астраханской области по футболу среди команд юношей 2010-2011 г. р.	апрель-октябрь	Астраханская область, г. Астрахань	70	АРОО «Федерация футбола»	
3.	Первенство Астраханской области по футболу среди команд юношей 2012-2013 г. р.	апрель-октябрь	Астраханская область, г. Астрахань	70	АРОО «Федерация футбола»	
4.	Первенство Астраханской области по футболу среди команд юношей 2014-2015 г. р.	апрель-октябрь	Астраханская область, г. Астрахань	70	АРОО «Федерация футбола»	
5.	Первенство Астраханской области по футболу среди команд юношей 2008-2009 г.	апрель-октябрь	Астраханская область, г. Астрахань	70	АРОО «Федерация футбола»	

	р.					
6.	Зимнее Первенство Астраханской области по футболу среди команд Высшей лиги памяти Г. И. Бледных	январь-март	Астраханская область, г. Астрахань	90	АРОО «Федерация футбола»	
7.	Кубок Астраханской области по футболу среди взрослых команд, посвященный 78-й годовщине Победы в Великой Отечественной Войне 2023 года	апрель-май	Астраханская область, г. Астрахань	30	АРОО «Федерация футбола»	
8.	Кубок Астраханской области по футболу среди взрослых команд Высшей и Первой лиги 2023 года	август-сентябрь	Астраханская область, г. Астрахань	30	АРОО «Федерация футбола»	
9.	Чемпионат Астраханской области по футболу среди взрослых команд Высшей лиги 2023 года	апрель-ноябрь	Астраханская область, г. Астрахань	30	АРОО «Федерация футбола»	

Годовой учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

**Комплексный план
воспитательной и профилактической работы Академии футбола АНО «СФК «Волгарь».**

План работы, включающий спортивно-массовые мероприятия, профориентационную деятельность, вопросы здоровьесбережения, патриотическое воспитание, профилактике правонарушений, экстремизма и терроризма, наркомании среди несовершеннолетних, разработан с целью обеспечения безопасности занимающихся и сотрудников Академии футбола АНО «СФК «Волгарь».

Задачи:

- обеспечение условий для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у спортсменов стремления к ведению здорового образа жизни;
- повышать значимость здорового образа жизни;
- престижность здорового поведения через систему воспитательных мероприятий;
- обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних;
- систематизация работы по предупреждению и пресечению фактов жесткого обращения с несовершеннолетними;
- профилактика экстремизма, формирование толерантной среды на основе ценностей многонационального российского общества, принципов соблюдения прав и свобод человека;
- изучение и применение правил, а также терминологии вида спорта «гандбол»;
- приобретение у спортсменов навыков судейства и участие в качестве помощника спортивного судьи и помощника спортивных соревнований;
- участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях по освоению навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора;
- формирование у спортсменов навыков правильного режима дня;
- формирование патриотизма у несовершеннолетних.

Направления деятельности:

- работа с несовершеннолетними;
- работа с родителями;
- взаимодействие с тренерским составом;

- взаимодействие со службами и организациями, входящими в систему профилактики.

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Количество участников	ФИО ответственного за проведение (участие)
1. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия					
I	Товарищеский турнир, посвященный международному женскому дню	08.03.2023	ГАУ АО РЦСП «Волгарь»	150 человек	Администрация. Тренера по назначению
II	Товарищеский турнир, посвященный дню защиты детей	01.06.2023	ГАУ АО РЦСП «Волгарь»	150 человек	Администрация. Тренера по назначению
III	Товарищеский турнир, посвященный дню физкультурника	06.08.2023	ГАУ АО РЦСП «Волгарь»	150 человек	Администрация. Тренера по назначению
IV	Товарищеский турнир, посвященный Дню футбола	10.12.2023	ГАУ АО РЦСП «Волгарь»	100 человек	Администрация. Тренера по назначению
2. Профориентационная деятельность					
I	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи соревнований	В течение года	ГАУ АО РЦСП «Волгарь»	12	Администрация. Тренера по назначению
II	Проведение учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя	В течение года	ГАУ АО РЦСП «Волгарь»	12	Администрация. Тренера по назначению
3. Здоровьесбережение					
I	Семинар, приуроченный к Всемирному дню здоровья	05.04.2023	ГАУ АО РЦСП «Волгарь»	25 человек	Администрация. Тренера по назначению
II	Семинар, приуроченный к Областному дню здоровья и спорта	17.05.2023	ГАУ АО РЦСП «Волгарь»	35 человек	Администрация. Тренера по назначению
III	Питание спортсмена, как составная формула	ежемесячно	ГАУ АО РЦСП «Волгарь»	45 человек	Администрация. Тренера по

