

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа – Физкультурно-оздоровительный  
комплекс «Патвар» Ибресинского района Чувашской Республики

Утверждена  
приказом директора  
№ 19/16 от 24.07.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа физкультурно-  
спортивной направленности по виду спорта  
«Футбол»**

Возраст обучающихся 6- 17 лет  
Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель: Андреев И.И.,  
тренер-преподаватель,  
Андреева Л.В.,  
тренер-преподаватель

п. Ибреси  
2020 г.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу (далее - Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов на отделении «футбол» муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Программа составлена в соответствии с:

- Приказ Министерства спорта России от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», и с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 № 429-ФЗ);

- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол»;

- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление ФСН СЗППБЧ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Устав МБУДО «ДЮСШ».

### **Деятельность по Программе направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,
- отбор одаренных детей,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - футболе,
- подготовке к освоению программы спортивной подготовки,
- подготовке одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

### **Основными задачами реализации программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **1.1. Характеристика вида спорта**

Футбол - командная игра, но в футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов, например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема в начале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Программа многолетней спортивной подготовки юношей и juniоров в спортивной школе разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных школ. В ней учтены опыт работы лучших тренеров юношеского и молодежного футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр. В программе обоснованы следующие положения:

- Тренеры готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10-15 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего».

- Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений.

Кроме того, в этой программе учитывали следующие особенности:

- взаимосвязь различных сторон тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- приоритет в освоении техники футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах спортивной подготовки;
- преемственность программных материалов по периодам годовых циклов, и в нужных случаях – вариативность этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей футболистов.

## **1.2. Особенности спортивной подготовки по виду спорта футбол:**

1. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.
2. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и самостоятельные тренировочные занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль.
3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки рассчитана в академических часах с учетом возрастных особенностей этапов и периодов (начиная с этапа спортивной специализации) и не превышает на этапе начальной подготовки – 2 часов, на тренировочном этапе (спортивной специализации – 3 часов.
4. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.
5. При проведении тренировочных занятий одновременно занимающимися из разных групп разница в уровне подготовки занимающихся не превышает 2 спортивных разрядов, не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.
6. Группы занимающихся на этапе спортивной подготовки комплектуются в соответствии с требованиями по формированию команды в футболе и спортивных мероприятиях, включенных в единый календарный план региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом об их проведениях).
7. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
8. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительного второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.
9. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы.
10. Порядок формирования групп спортивной подготовки в МБУДО «ДЮСШ» осуществляется самостоятельно.
11. Перевод обучающихся на следующий этап реализации образовательной программы осуществляется на основании промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях.

12. Сроки и начало окончания тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

13. Набор и индивидуальный отбор занимающихся осуществляется ежегодно.

14. Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки**

Изучение программного материала рассчитано на двух этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки (3 года),

- тренировочном (этап спортивной специализации), предусматривающий два периода обучения: период начальной специализации (2 года) и период углубленной специализации (3 года).

После окончания каждого этапа обучающийся, пожелавший закончить обучение, имеет право на получение соответствующего документа (справки) о прохождении данного этапа по конкретному виду спортивной направленности.

Основным критерием перевода обучающегося из одной группы обучения в другую и с одного этапа обучения на другой этап обучения, является промежуточная аттестация в форме контрольных нормативов, в соответствии с требованиями ФССП.

Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы в рамках промежуточной аттестации, могут перейти на обучение по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Футбол».

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Футбол» предназначена для детей 9-18 лет. Срок реализации программы 8 лет. Направленность – физкультурно-спортивная. Форма обучения – очная.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2.1. Этапы и периоды многолетней подготовки**

#### **Этап начальной подготовки.**

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

### **Этап спортивной специализации.**

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

### **Продолжительность этапов спортивной подготовки.**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол представлены в таблице 1.

Таблица 1

### **Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12-14

### **Соотношение видов спортивной подготовки.**

Соотношение видов спортивной подготовки по этапам и годам в процентах показано в таблице 2. Разделение на виды подготовки проведено в зависимости от реального тренировочного эффекта (ТЭ) каждого упражнения.

Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуются:

- техника футбола (футболисты многократно применяют ведения мяча, отборы, перехваты, передачи мяча, финты и т.п.);
- тактика футбола (футболисты применяют такие индивидуальные и групповые тактические действия, как скрещивание, создание численного преимущества, игра в «стенку», пропуск мяча 3-му игроку и т.п.);
- специальная физическая подготовленность (при его выполнении активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения в рамках техники и тактики футбола; средняя ЧСС повышается до 170-200 уд./мин, концентрация молочной кислоты увеличивается в отдельные моменты до 12 мМ и т.д.);
- психическая подготовленность (в специализированных тренировочных упражнениях много единоборств, нужно преодолевать утомление и т.п.).

Видно, что специализированные упражнения, как и все другие футбольные упражнения, имеют многостороннюю направленность, и поэтому их нужно рассматривать как средства интегральной подготовки. К средствам «чисто»

технической или тактической подготовки при таком подходе можно отнести специальные упражнения с мячом, которые выполняют с низкой интенсивностью.

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах многолетней подготовки, в разных циклах. Правильным оно может быть только в том случае, если критерии распределения упражнений на группы будут обоснованы, как это сделано в таблице 2.





## Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Раздел спортивной подготовки	ЭНП		ЭСС	
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 х лет
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8



## 2.2. Соревновательная деятельность.

Важным разделом на этапах спортивной подготовки является соревновательная деятельность. Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 3.

Таблица 3.

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	1	1	2	2
Всего игр	22	22	28	28

В таблице 4 приведены режимы тренировочной работы, наполняемость учебных групп по этапам многолетней подготовки юных футболистов.

Таблица 4

### Режимы тренировочной работы, наполняемость учебных групп и требования по спортивной подготовке

Этап подготовки	Продолжительность этапов	Кол-во часов в неделю*	Наполняемость групп**	Требования по спортивной подготовке
Начальная подготовка	до 1 года	6	12-14 человек	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технике футбола
	свыше 1 года	7		
Тренировочный	до 2-х лет	9	12-14 человек	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технике футбола
	свыше 2 лет	12	10-12 человек	

Примечание:

\* - максимальное количество учебных часов в неделю

\*\* - минимальное количество учащихся в учебной группе; максимальная наполняемость в учебной группе - не более двух минимальных составов

\*\*\* - минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.

### Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Требования определяются в соответствии с рекомендациями по наполняемости групп и определения максимального объема недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в академических часах (Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации") представлены в таблице 8.

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	Весь период	14	12-14	28
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	14	12-14	20
	Углубленной специализации	14	12-14	18

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Объем индивидуальной спортивной тренировки отражен в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена спортивной школы и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год. При расчете объема спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, объем возможного финансирования тренировочных сборов, главные официальные соревнования года, количество других стартов, в которых спортсмен планирует принять участие.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели. Активный отдых для восстановления после прошедшего соревновательного сезона составляет 4 недели после окончания летнего спортивного сезона.

### **2.3. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов). Цикличность тренировочного процесса**

Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов. При этом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность микроциклов - от 3 до 7-10 дней, мезоциклов - от 3 до 5-6 недель, периодов тренировки - от 2-3 недель до 4-5 месяцев, макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев. Конструирование подготовки спортсменов на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла околоредельных величин. Последующий цикл не должен повторять предыдущий, а включает новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Очередной

микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д., что более конкретно отражено в разделе «Методическая часть, программный материал».

### **Структура годовых и многолетних циклов.**

Факторами, определяющими построение тренировочного процесса в течение года, являются фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки. Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

В годовом цикле начиная с этапа специализации, различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. На построение годового цикла влияет календарь спортивных соревнований и сезонно-климатические условия, с учетом основных закономерностей построения спортивной тренировки. Официальные соревнования указывают в какое время спортсмены должны находиться в состоянии наилучшей готовности.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период - соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

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

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий спортивного

оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

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

Организацию тренировочной работы начинают с формирования учебных групп и подготовки для каждой из них тренировочных программ.

#### **3.1. Организация тренировочной работы**

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

Начиная с 11 лет, то есть спустя 4 года после поступления в школу, перевод в следующую возрастную группу осуществляют по результатам контрольно-переводных нормативов, которое проводят тренеры по утвержденной директором школы программе. В ее основе – показатели, описанные в разделе «Комплексный контроль».

Ниже приведен учебный материал по практическим занятиям по футболу, который используется при планировании рабочих планов тренировочной работы по месяцам.

##### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Строевые упражнения.
- 1.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов).
- 1.3. Акробатические упражнения.
- 1.4. Подвижные игры и эстафеты.
- 1.5. Легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции и т.д., легкоатлетический кросс).
- 1.6. Спортивные игры.

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития ловкости (жонглирование и т.д.).
- 2.2. Упражнения для развития быстроты.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития специальной выносливости.

##### **3. Техническая подготовка.**

- 3.1. Техника передвижения.

3.2. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъема).

3.3. Удары по мячу головой, другими способами.

3.4. Остановка мяча (подоймой, внутренней стороной стопы).

3.5. Ведение мяча (внутренней, внешней частью подъема, другими способами).

3.6. Финты («уход», «остановка», «удар»).

3.7. Отбор мяча (выпадом, подкат, другими способами).

3.8. Вбрасывание мяча.

3.9. Жонглирование мячом.

#### **4.Тактическая подготовка**

4.1. Тактика нападения:

- индивидуальные действия без мяча (открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке);

- индивидуальные действия с мячом (ведение, обводка, удары по воротам, передачи);

- групповые действия (комбинации в парах: стенка, скрещивание, игра в одно касание и др.; комбинации в тройках: взаимозаменяемость, пропуск мяча и др.; комбинации в группах: при стандартных положениях, в игровых эпизодах);

- командная тактика (постепенное нападение, быстрая атака, контратака).

4.2. Тактика защиты:

- индивидуальные действия (закрывание, перехват, действия против игрока с мячом, отбор мяча, противодействие передаче и ударам, противодействие выходу с мячом на острую позицию)

- групповые действия (страховка, противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча», создание «искусственного положения вне игры», построение «стенки»)

- командная тактика (защита против быстрой атаки, защита против постепенного нападения; способы организации командных действий-персональная, зонная, комбинированная).

#### **Примечание:**

1. Учебный материал для практических занятий может корректироваться в зависимости от возраста и квалификации занимающихся.

2. Тренеры-преподаватели могут вносить в учебный материал свои пожелания и предложения, проверенные опытом работы.

Цифры многолетнего плана отражают объёмы нагрузок и всех видов деятельности в часах. Динамику этих объемов можно анализировать по коэффициенту специализированности (он рассчитывается как отношение времени выполнения футбольных упражнений к общему времени тренировки, в процентах).

Такая динамика обусловлена следующими причинами:

1. Обучающиеся пришли в спортивную школу играть в футбол, и поэтому запланированный для них объём игровых упражнений должен превышать 60-70%. Это касается не только упражнений футбола и других спортивных игр, по-возможности, все упражнения нужно проводить в игровом режиме.

2. Чем старше возраст футболистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.

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

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

В таблице 9 приведены наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов.

Таблица 9

**Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов**

№	Возраст (лет)	7-8	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1	Ловкость	И	И	В	Ц						
2	Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц	П			
3	Равновесие	И	И	И	И						
4	Гибкость		В	И	Ц						
5	Быстрота	Ц	Ц	В	И						
6	Нарастание скорости движения				В	И					
7	Сила				И	И				Ц	
8	Развитие скоростно-силовых качеств				В	В					
9	Выносливость общая	И		И		И		И			
10	Выносливость скоростная			В						Ц	
11	Выносливость скоростно-силовая									Ц	
12	Работоспособность					И	И	П		Ц	
13	Реакция на движущийся объект		И	И							
14	Интенсивное формирование системы организма			О	О	О			О		
15	Половое созревание					ОС	ОС				
16	Не способны к продолжительной работе	О	О								
17	Максимальные темпы прироста роста						О				
18	Школа футбола				О	О	О				



	(техника)										
19	Легко овладевают простыми формами движения	О	О	О							
20	Начальное обучение технике			О							
21	Лучший возраст обучаемости					О					
22	Обучение навыкам «ведущей» стороны	О	О	О	О	О					
23	Обучение навыкам «неведущей» стороны					О	О	О	О	О	
24	Выбор игрового амплуа							О			
25	Выполнение технических приемов в усложненных условиях						О	О	О	О	О

Условные обозначение:

И – интенсивное развитие, В – наиболее высокие темпы развития,

Ц – целенаправленное развитие, П – развивается плохо, С – снижение показателя,

О – основной период.

Таблица 10

### Большие, средние и малые игры

Возраст футболистов, лет	Размеры игровой площадки (поля), м	Продолжительность игры, мин	Число игроков в команде
8	40×32	2 по 20	6×6 без вратарей
9	64×36	2 по 20	7×7 с вратарями
10	64×36	2 по 20	7×7 с вратарями
11	70×56	2 по 25	9×9 с вратарями
12	70×56	2 по 25	9×9 с вратарями
13	96×64	2 по 30	11×11
14	96×64	2 по 35	11×11
15	96×64	2 по 40	11×11
16	96×64	2 по 40	11×11
17 и старше	96×64	2 по 45	11×11

**Вариант распределения нагрузок в тренировочном микроцикле**

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

### **3.2. Организационно-методические указания и требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований**

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в МБУДО «ДЮСШ» – подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на региональных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях.

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

Система подготовки в МБУДО «ДЮСШ» основывается на следующих положениях:

- целевая направленность подготовки футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства;
- уровень подготовленности футболистов на каждом этапе многолетней подготовки реализуется в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает;
- физическая подготовка футболистов сочетает тренировочные средства, которые обеспечивают соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений;

- содержание тренировки на каждом этапе обеспечивает перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем;

- для каждого этапа многолетней подготовки реализуется дифференцированный подход планирования нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

### **Техника безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований.**

Влияющим фактором здоровьесбережения футболистов является проведение занятий по технике безопасности в тренировочном процессе. В практике спортивной подготовки существуют специальные теоретические занятия, проводимые в виде лекций, семинаров, бесед, установок, разборов и т.д. Теория и практика техники безопасности строится во взаимосвязи с тактической подготовкой футболистов и одновременно является отдельным звеном, решающим вопросы безопасности спортсменов в тренировочном процессе. Основные вопросы, решаемые на теоретических и практических занятиях по технике безопасности воспитанников, направлены на:

- вдумчивое отношение воспитанников к тренировочному процессу;
- хорошее «видение» поля, тем самым предвосхищая надвигающуюся опасную ситуацию;
- опасную игру возле ворот и в сложных игровых ситуациях;
- содержание спортивного инвентаря в соответствующем порядке.

Все вышеперечисленное является содержанием дополнительных занятий по технике безопасности в процессе реализации тренировочных программ и основывается на утвержденных инструкциях:

- инструкция по охране труда тренера-преподавателя ИОТ № 002-2014;
- инструкция по охране труда для старшего тренера-преподавателя ИОТ № 001-2014;
- инструкция по охране труда для спортсмена - инструктора ИОТ № 006-2014;
- инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий ИОТ № 011-2014;
- инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований ИОТ № 012-2014;
- инструкция по охране труда при перевозке обучающихся автотранспортом ИОТ № 013-2014;
- инструкция по охране труда при организации купания обучающихся ИОТ № 014-2014;
- инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм ИОТ № 016-2014;
- инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале ИОТ № 017-2014;
- инструкция по охране труда при проведении занятий в спортивном зале ИОТ № 018-2014;

- инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при несчастных случаях ИОТ № 021-2014;

- инструкция по правилам безопасного поведения воспитанников на объектах железнодорожного транспорта ИОТ № 024-2014;

- инструкция по охране труда при передвижении по территории и производственным помещениям спортивной школы ИОТ № 025-2014.

Важным местом в обеспечении безопасности тренировочного и соревновательного процессов является инструктаж обучающихся, который разделен на следующие пункты:

- общие требования к технике безопасности;
- техника безопасности перед началом тренировки и соревнований;
- техника безопасности во время тренировки и соревнований;
- техника безопасности в аварийных ситуациях;
- техника безопасности по окончании тренировок и соревнований.

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

Перевод обучающихся в следующую возрастную группу и на следующий этап подготовки осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов, которые проводят тренеры-преподаватели по утвержденной директором школы программе. В ее основе - показатели, описанные в разделе «Комплексный контроль».

Таблица 12

**Примерный план – график распределения программного материала в годичном цикле  
для этапа начальной подготовки первого года обучения**

	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	16	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	128	10	9	11	11	11	11	11	11	11	10	11	11
Тактическая, теоретическая, психологич. Подготовка	31	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	72	5	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	19	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1
<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

**Примерный план – график распределения программного материала в годичном цикле для этапа начальной подготовки второго и третьего годов обучения**

	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	55	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка	18	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1
Техническая подготовка	146	12	12	12	12	12	12	13	12	12	12	12	13
Тактическая, теоретическая, психологич. Подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	87	7	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>ИТОГО</b>	<b>364</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

**Примерный план – график распределения программного материала в годичном цикле для этапов спортивной специализации первого года обучения**

	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	75	6	6	7	7	6	6	7	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	42	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3
Техническая подготовка	141	11	11	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12
Тактическая, теоретическая, психологич. Подготовка	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	127	10	10	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	37	2	1	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3
<b>ИТОГО</b>	<b>468</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>

**Примерный план – график распределения программного материала в годичном цикле для этапа спортивной специализации второго и третьего года обучения**

	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	7	8	8	7	8	8	8
Специальная физическая подготовка	62	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	144	11	11	12	12	12	12	12	12	12	13	12	13
Тактическая, теоретическая, психологич. Подготовка	62	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	212	16	16	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	50	3	3	4	5	5	4	4	5	5	3	4	5
<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>



**Примерный план – график распределения программного материала в годичном цикле для этапа спортивной специализации четвертого года обучения**

	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	87	7	7	8	8	7	7	8	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	69	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6
Техническая подготовка	131	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12
Тактическая, теоретическая, психологич. Подготовка	69	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	218	18	18	19	18	18	18	18	19	18	18	18	18
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	50	3	3	4	4	6	4	4	5	5	4	4	4
<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>52</b>

**Примерный план – график распределения программного материала в годичном цикле для этапа спортивной специализации пятого года обучения**

	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	81	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	7
Специальная физическая подготовка	69	5	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6
Техническая подготовка	125	10	10	11	10	10	10	12	10	10	11	10	11
Тактическая, теоретическая, психологич. Подготовка	69	5	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	230	19	19	20	19	20	19	19	19	19	19	19	19
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	50	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4
<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>53</b>

### 3.3. Объемы тренировочного процесса

Необходимо использовать две разновидности годовых планов, которые существенно различаются по своей структуре. Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. На этих этапах для обучающихся младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года нет. Вместе с тем, на структуру нагрузок годового плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки.

Вторая разновидность годовых планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом спортивных мероприятий по футболу на очередной год», который разрабатывается РФС и региональные федерации футбола. В них приведены сроки международных и внутрироссийских официальных соревнований по футболу. В международных соревнованиях участвуют сборные юношеские команды России, которые к ним специально готовятся. Руководители и тренеры футбольных школ, где есть футболисты юношеских сборных, должны готовить годовые планы в тесном контакте с тренерами сборных юношеских команд.

Структура нагрузок для подготовки на этапах спортивной специализации и спортивного совершенствования, имеет четко выраженные особенности для подготовительного и соревновательного периодов. Они отражены в годовых планах подготовки.

В зависимости от продолжительности летнего отдыха возможно незначительное превышение годового объема нагрузок до 10%.

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д. или последовательность задач тренировочного процесса и воспитания физических

качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки.

### Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 18

Этапы нормативов	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	7	9	12
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7
Общее количество часов в год	312	364	468	624
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364

### Результаты реализации программы спортивной подготовки.

Таблица 19

Этапы подготовки	Реализуемые задачи	Период подготовки
Начальная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;</li> <li>- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;</li> <li>- освоение основ техники по виду спорта футбол;</li> <li>- всестороннее, гармоничное развитие физических качеств;</li> <li>- укрепление здоровья спортсменов;</li> <li>- отбор перспективных спортсменов;</li> </ul>	3 года
Тренировочный этап спортивной специализации (начальный и углубленный)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;</li> <li>- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;</li> <li>- формирование спортивной мотивации;</li> <li>- укрепление здоровья спортсменов.</li> </ul>	5 лет

### 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.

### **Основы технической подготовки**

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

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

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

***Ведение мяча:***

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

***Жонглирование мячом:***

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- 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 1х1.

*Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.*

*Удары в реальной игре:*

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

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

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

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

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

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

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема и

особенно - на положении бьющей и опорной ног. Ниже представлено краткое описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях положительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

### **Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **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:

- Обучающиеся движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка)



внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Учебное занятие (фрагмент)**

Задача - освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема. После разминки выполняется следующий блок упражнений:

- ведение мяча по прямой линии (15-20 м) в ходьбе - 2 повторения;
- то же, но в медленном беге - 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями - 2 повторения;
- то же, но в медленном беге по кругу - 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу - 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» - 2 повторения.
- Игровое упражнение 1 x 1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинать упражнение в 6 м от ворот.

По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.

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

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

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

Игра 3x3 на площадке 15м x10м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам.

После этой игры - заключительная часть занятия.

Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:

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

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

- Игровое упражнение 2x1 на площадке 10м x 5м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.

- Учебная игра. 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв - 10 мин, размер игрового поля - 24 м X 12 м, ворота - 1 м X 1 м, мяч № 3, составы - три против троих или

четыре против четверых без вратарей, замены не ограничены. После этого - «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре.

- Возможные упражнения:

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

- Ведение мяча внешней стороной подъема.

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

- Ведение мяча внешней стороной подъема с 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 мX20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.

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

### **Изучение техники ударов по мячу**

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

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

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

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

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

- Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

- Удар с небольшого разбега низом и верхом.

- Удар с расстояния 8-10 м по воротам.

- Удар - передача мяча партнеру низом.

- Удар - передача мяча партнеру верхом.

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

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

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

### **Удары - передачи мяча**

Передачи мяча.

- В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг | другу на расстоянии 3-5 м, в руках у одного - мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на

голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

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

- Игра 4x4 на площадке 10м x 10м. 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 20м x 20м, 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 20м x 10м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Передачи мяча в парах на месте. 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 20м x 20м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2-3 мин команда без мяча не должна активно

отбирать мяч. Задача футболистов этой команды - помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом - стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

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

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

- Квадрат 3x3 на площадке 15 м x 15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4-5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.

- Игра 3x3 на площадке 12 м x 12 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

- Квадрат 3x3 без ограничения касаний на площадке 10 м x 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 ноги. После ударов футболисты меняются местами.

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

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

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

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

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

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

- Квадраты 5х3 на площадке 20м x 20м, количество касаний неограничено.

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

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

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

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

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

## Обучение удару по мячу с полулета

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

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

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

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

- С расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаюсь, 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 разбегаются и с полулета наносит удар по воротам.

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

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

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

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

- Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстоянии от 10 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 10м x 5м до 20м x 10м, 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 беи 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 стоит 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 устанавливаются 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 30м x 20м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.

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

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

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

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

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

- Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата - от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

- Ведение мяча в парах с финтами «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, голеном стопой правой, левой ноги.

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

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

- Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30м x 20м.

### **Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону.

Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.

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

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

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30м x 20м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее наученных 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 20м x 20м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

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

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

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

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

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

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

- Ведение мяча различными способами на площадке 40м x 20м (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 40м x 20м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

### **Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком**

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

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

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

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

### **Упражнения для обучения технике перехвата мяча**

- Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, тогда 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 отпор мяча перехватом.

- С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сблизиться 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 учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных футболистов. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

#### **Координационные упражнения**

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

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для

разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

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

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

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

### **Базовые координационные упражнения**

1. Исходное положение (И.п.) - ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 - вправо; 5-8 - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически им поднять с закрытыми глазами.

2. И.п. - основная стойка. На счет 1-2 - круг руками вперед; 3 - поворот вправо, руки в стороны; 4 - исходное положение; 5, 6, 7 - пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку - вверх), 8 - и.п.; 9-10 - круг руками назад; 11-16 - упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. И.п. - основная стойка. На счет 1-2 - круг правой рукой вперед; 3-4 - круг левой рукой назад; 5-6 - круг левой рукой вперед; 7-8 - круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. И.п. - основная стойка. На счет 1 - правая рука в сторону; 2 - левая рука в сторону; 3 - круг правой кистью вперед; 4 - круг левой кистью вперед; 5 - правая рука вниз; 6 - левая рука вниз; 7-8 - два круга плечами назад.

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

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

Можно начинать упражнение из и.п. - основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).



6. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 - правая рука на пояс; 2 - левая на пояс; 3 - правая перед грудью; 4 - левая перед грудью; 5-6 - два рывка согнутыми в локтях руками; 7-8 - 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1- левая рука к плечу; 2 - правая к плечу; 3 - левая перед грудью; 4 - правая перед грудью; 5-6 - два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7-8 - 1,5 круга руками назад.

8. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1-2 - два круга руками вперед; 3-4 - два круга: правая рука вперед; левая - назад; 5-6 - два круга руками назад; 7-8 - два круга: левая - вперед, правая - назад. Спина прямая.

9. И.п. - основная стойка. На счет 1 - правую руку на пояс; 2- левую руку на пояс; 3 - правую руку к плечу; 4 - левую руку к плечу; 5 - правую руку вверх; 6 - левую руку вверх; 7 и 8 - два хлопка руками вверх; 9 - левую руку к плечу; 10 - правую руку к плечу; 11 - левую руку на пояс; 12 - правую руку на пояс; 13 - правую руку вниз; 14 - левую руку вниз; 15 и 16 - два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.

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

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

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

11. И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 - наклон вперед; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 - и.п.;

5 - мах правой рукой вперед; 6 - и.п.; 7 - подъем на носок ноги; 8 - и.п. То же - на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания па счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - подъем на носок; 2 - и.п.; 3 - опора на пятку; на счет 4 - и.п.; 5 - поворот на 90°; в - и.п.; 7 - мах ногой вперед; 8 - и.п. То же - на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха - спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - приседание «пистолетик»; 2 - и.п., 3 - подъем на носок; 4 - и.п.; 5 - поворот вправо на 90°; 6 - и.п.; 7 - мах свободной ногой вперед; 8 - и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. И.п. - основная стойка. На счет 1 - выпад в сторону на правую ногу; 2 - вернуться в исходное положение; 3 - подъем на носки; 4 - исходное положение; 5 - поворот влево на 90°; 6 - исходное положение; 7 - мах свободной ногой в сторону; 8 - исходное положение. То же - на другой ноге.

15. И.п. - основная стойка. На счет 1-2 - круг плечами вперед; 3-4 - круг плечами назад; 5-6 - круги (правое плечо вперед, новое - назад); 7-8 - круги (левое плечо вперед, правое - назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений - максимальная.

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

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

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

1. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на  $45^\circ$  влево.

2. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на  $45^\circ$  вправо.

3. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 - прыжок с поворотом на  $90^\circ$ , ноги в сторону; 4 - прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок с поворотом на  $90^\circ$  влево; 2 - прыжок с поворотом на  $90^\circ$  вправо; 3 - прыжок с поворотом на  $180^\circ$  влево; 4 - прыжок с поворотом на  $180^\circ$  вправо; 5 - прыжок с поворотом на  $270^\circ$  влево; 6 - прыжок с поворотом на  $270^\circ$  вправо; 7 - прыжок с поворотом на  $360^\circ$  влево; 8 - прыжок с поворотом на  $360^\circ$  вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

5. И.п. - основная стойка. На счет 1 - прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2-прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3-4 - два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

6. И.п. - стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4- бег скрестным шагом (2 шага); 5 - прыжок с поворотом на  $90^\circ$ , ноги врозь; 6- прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7- прыжок с поворотом на  $90^\circ$ , ноги врозь; 8 - прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое - в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок - поворот направо, два хлопка - поворот налево. Хлопать четко.

8. И.п. - полуприсед. На счет 1 - прыжок в полуприсед; 2 - прыжок в основную стойку; 3 - прыжок с поворотом на  $180^\circ$  влево; 4 - прыжок с поворотом на  $180^\circ$  вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

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

10. И.п. - стоя левым боком. На счет 1-6 - бег скрестным шагом; 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается - кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1-6 - бег скрестным шагом (другим боком); 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

11. И.п. - полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12-15 м. Следить за положением таза.

12. И.п. - полуприсед. На счет 1-3 - ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 - поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5-7- ходьба «гусиным шагом» назад; 8 - поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9-11 - прыжки в приседе вперед; 12 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13-15 - прыжки в приседе назад; 16 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

13. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

### **Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)**

#### ***Упражнение 1***

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

- То же самое, но скакалку вращать назад.

- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

#### ***Упражнение 2***

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

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

#### ***Упражнение 3***

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

#### ***Упражнение 4***

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

#### ***Упражнение 5***

- На счет 1 - прыжок на двух ногах; 2 - прыжок на правой ноге; 3 - прыжок на двух ногах; 4 - прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 - прыжок на двух ногах; 6 - прыжок на левой ноге; 7 - прыжок на двух ногах; 8 -

прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

#### **Упражнение 6**

- На счет 1 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 - прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 - прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 - прыжок на правой ноге; 6 - прыжок на 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 и 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; 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. Обратное - прыжками на одной ноге.

### **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 разводиться.

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 (о.с.). Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5. Комбинация. Из упора присев - два кувырка вперед в группировке в упор присев, 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 и 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 и упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

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

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

10. Комбинация. Упор присев. Кувырок назад и перекатом на - 1 стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, о.с. Стараться выполнять комбинацию слитно.

11. Из стойки ноги врозь наклоном назад - «мост». Техника выполнения. Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удерживать положение 5-6 с. Отталкиваясь руками, прийти в и.п. Стараться перенести ОЦГ 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» (удерживать положение 5 с), лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с. При выполнении «моста» необходима страховка. Опускаясь в «мост», голову не запрокидывать.

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

15. Комбинация. И.п. - основная стойка. Переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на  $180^\circ$ ; переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на  $180^\circ$ . 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  $360^\circ$ , 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  $360^\circ$ . 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, поднимая 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 правильным выполнением [группировки]. При выполнении «моста» необходима страховка.

21. Комбинация. Из стойки ноги врозь - «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на голове согнув ноги, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Комбинацию выполнять слитно. При выполнении «моста» и стойки на голове страховать спортсмена.

22. Из упора присев - силой стойка на голове. Из упора присев, опираясь на голову и руки (принцип равностороннего треугольника), предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо перевести туловище в вертикальное положение, после чего поднять прямые ноги. Спина прямая. Носки оттянуты.

23. Комбинация. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой - стойка на голове (удержать позу 5 с), кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением группировки.

24. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги. Стоя на маховой ноге, толчковую - вперед на носок, руки вверх ладонями вперед. Сделав выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной ноги толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть чуть вперед. Выполнение упражнения требует страховки. Начинать обучение данному движению можно у шведской стенки.

25. Комбинация. Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой, «мост», выпрямиться, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону.

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

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

### **Упражнения на скамейке для воспитания равновесия**

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



走着. 过渡从步行到跑步和从跑步到步行. 速度的变化, 移动的方向, 转弯在运动中. 步行和跑步在不同的方向上, 保持间隔在球员之间, 在正面和侧面方向上.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов

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

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

### **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.

### **Методика подготовки юных вратарей**

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

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

Основная задача тренера-преподавателя - 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-преподавателя - использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

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

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

### **Отбор юных вратарей**

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

- Второй критерий - умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе тренер вратарей в тесном контакте с тренером группы проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная

установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1-2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они 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 боится приема мяча).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Существуют следующие приемы ввода мяча в игру:**

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

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

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

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

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

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

Тренировки предлагается построить следующим образом:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Согласно принципам спортивной тренировки, по мере освоения технических приемов их сложность должна увеличиваться, не теряя преемственности с изученным ранее материалом. Поэтому второй и третий блоки подготовки по своей структуре идентичны первому блоку. Принципиальным отличием в них является степень сложности технических приемов. Так, например, во втором блоке ловлю мяча осуществляют не на месте, а после выполнения перестроений, что гораздо

труднее для выполнения, в связи с принятием решения о своевременной остановке и сохранении при этом правильной позиции, но что гораздо ближе к содержанию игры в футбол. В третьем блоке используют такой методический прием, как обучение ловле мяча на два темпа. При выполнении таких упражнений сложность заключается в умении быстро выбирать способ действия для приема каждого из двух мячей, направленных поочередно в створ ворот, с минимальным промежутком во времени между ударами.

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

### **Тесты для вратарей**

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

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

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

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

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

Кроме этих тестов целесообразно использовать следующие показатели:



## Тесты для оценки специфических компонентов подготовленности юных вратарей

Таблица 20

Нормативы	Личный результат	Оценка	МОДЕЛЬ	
			Мин.	Макс.
Рост			140 см	146 см
Вес			30 кг	36 кг
15 м с места			3.60 с	3.20 с
Прыжок в длину			1,75	1,90
Гибкость: наклон			+10 см	+15 см
Гибкость: шпагат			30 см	25 см
Гибкость: мостик			90 см	70 см

### 3.4. Теоретическая подготовка

Содержание этого вида подготовки представлено в тематическом плане.

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

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

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

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

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

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

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

#### **Тема 3. Строение и функции организма человека.**

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

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и

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

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

#### **Тема 4.** Основы спортивной тренировки.

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

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

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

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

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

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

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

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

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

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом - основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов.

Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

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

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

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

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

**Тема 9.** Виды подготовки: психологическая подготовка, моральноволевая подготовка.

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

#### **Тема 10.** Планирование спортивной подготовки.

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

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

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

#### **Тема 11.** Основы методики обучения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тема 14.** Гигиенические требования в футболе.

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

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

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

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

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

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

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

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

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



Типовой план теоретической подготовки (темы и часы)

№		ЭНП			ТЭСС				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Физ-ра и спорт в РФ	2	3	3	2	2	3	3	3
2	Футбол в РФ и за рубежом	2	3	2	3	2	3	4	4
3	Строение и функции организма человека	2	2	2	2	2	3	2	2
4	Основы спортивной подготовки				2	2	3	3	3
5	Виды подготовки: специфическая и интегральная	1	2	2	2	2	3	3	3
6	Виды подготовки: техническая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3
7	Виды подготовки: тактическая подготовка		1	1	2	2	3	3	3
8	Виды подготовки: физическая подготовка	2		1	2	2	2	2	2
9	Виды подготовки: психологическая подготовка				1	1	2	2	2
10	Планирование спортивной тренировки				1	1	2	2	2
11	Основы методики обучения	2	2	2	1	1	2	2	2
12	Правила игры. Организация и проведение соревнований	3	4	4	5	5	7	7	7
13	Установка на игру. Анализ игры	6	8	8	10	11	12	20	20
14	Гигиенические требования в футболе	4	4	4	5	5	6	6	6
15	Врачебный контроль и самоконтроль	5	5	5	5	5	7	7	7
		31	36	36	46	46	62	69	69





## Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это 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 этапе начальной подготовки и тренировочном этапе спортивной специализации ТЭСС (1-2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе спортивной специализации ТЭСС (3-4 (5-й) годы обучения) является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

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

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

- 1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

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

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

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

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

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

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

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

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер С. Озолин, утверждавший, что концентрация - основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных

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

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она - в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

### **Восстановительные мероприятия в многолетней подготовке футболистов**

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

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

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

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

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям футболистов 15 -21 года. У игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Во-первых, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводится на стандартном поле. За время игры футболисты проходят и пробегают 8—12 км, суммарные энерготраты превышают 800 ккал за игру. Восстановление функциональных систем длится 18 - 72 часа, и организму нужно помочь ускорить его.

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

Кроме того, обязательны:

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

- электростимуляционные процедуры.

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

## **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

### **4.1. Воспитательная работа**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и

долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к внутренировочной деятельности. Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

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

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

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

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

Воспитанный игрок:

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

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

### **Инструкторская и судейская практика**

В футбольных школах должна проводиться подготовка обучающихся к работе в качестве инструктора - помощника тренера-преподавателя, а также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы дети должны получить представление о соревнованиях в детско-юношеском футболе, правилах игры, о структуре тренировочного занятия.

С самого начала тренировочного этапа начинают освоение навыков работы инструктора - помощника тренера. Тренер-преподаватель может поручить одному из детей проведение некоторых упражнений разминки или всей этой части тренировки. К этому моменту дети занимаются футболом от 4 до 6 лет, они провели сотни разминок под руководством тренера и знают многие упражнения, которые используют в этой части учебно-тренировочного занятия.

Поэтому тренеру нужно обсудить с детьми методику проведения разминки, акцентируя внимание на ее функциях (разогрев мышц, настройка на выполнение специальных упражнений и т.п.). Он должен подсказать детям-инструкторам, где

должен стоять тренер, проводящий разминку; как нужно показывать упражнения; каким тоном объяснять, что делается правильно, и что нет.

Необходимо также приучать детей к ведению дневника, в котором они записывают содержание тренировочных занятий и (это самое важное!) свои ощущения от выполненной работы.

#### **Учет индивидуальных особенностей обучающихся**

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

Отметим, что комплектование учебных групп и команд проводится по возрастному критерию. Это означает, что в одной команде или группе будут обучающиеся, родившиеся 1 января и 31 декабря текущего года. Формально, по документам, они однолетки, но реально родившийся 1 января на 364 дня старше рожденного 31 декабря этого же года. Первый, как правило, выше и тяжелее, с более высоким уровнем физической подготовленности. Он больше загружен тренировочной работой, чаще играет в юношеской команде спортивной школы. Иное отношение к обучающимся, родившимся во второй половине года. К ним меньшее внимание, потому что обеспечить победный результат для них затруднительно. В результате – замедленное прогрессирование и преждевременный уход из футбола. Такое положение сохранится до пубертатного скачка, после которого возможны изменения в динамике физического состояния и тактико-технических умений и навыков. Дополнительное и бережное внимание тренеров к таким юношам позволит сохранить их в футболе.

#### **4.2. План профессиональной ориентации обучающихся**

**Цель:** Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

##### **Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

**Рекомендуемые педагогические технологии:**

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология проектной и исследовательской деятельности;

Технология оценочной деятельности – «портфолио»

Технология развития критического мышления;

Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
<b>I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп ТЭ–5	сентябрь	Заместитель директора Тренеры-преподаватели
2.	Проведение социологического опроса выпускников МБУДО «ДЮСШ» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Методист Тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на тренировочном этапе 4 и 5 года обучения не определившихся с выбором профессии	март	Методист Тренеры-преподаватели
4.	Анализ работы по реализации программы	май	Администрация
5.	Анализ работы по профориентации с обучающимися и их родителями	март-апрель	Администрация
<b>II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2.	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ с заинтересованными организациями (ССУЗ, ВУЗы)	Май	Методист
3.	Создание информационного стенда с информацией: - потребности рынка труда; - профиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗ, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических	В течение года	Заместитель директора Методист

	работников		
4	Проведение для обучающихся на тренировочном этапе дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	регулярно	Методист
6	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Методист
7	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
8	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов обучающихся и их родителей	октябрь	Методист
<b>III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ</b>			
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель	Заместитель директора
2.	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения		Заместитель директора
3.	Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	Директор
4.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть	Заместитель директора
<b>IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Методист Тренеры-преподаватели
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Методист Тренеры-преподаватели
5.	Организация для родителей встреч с	март	Заместитель директора



	выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования		
<b>V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ</b>			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Методист Тренеры-преподаватели
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Методист Тренеры-преподаватели
4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Методист Тренеры-преподаватели
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Методист Тренеры-преподаватели
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Методист Тренеры-преподаватели

Развивать интересы и способности обучающегося, создавать условия для самоактуализации обучающихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

## **5. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

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

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

5. Учитывает влияние физических качеств и телосложения на результат согласно приведенной таблице.

Таблица 22

**Влияние физических качеств телосложения на результативность по виду спорта футбол**

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

3 - значительное влияние

2 - среднее влияние

1 - незначительное влияние

Такое информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса должно быть на всех этапах многолетней подготовки футболистов. Вместе с тем его организация и содержание должны учитывать личностно-возрастные особенности обучающихся.

Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой тренировочной группе не менее двух раз в течение учебного года. Для этого создается школьная комиссия, устанавливается дата приема текущих и итоговых нормативов. Для перевода в следующую учебную группу воспитанник каждой группы должен выполнить строго определенное число нормативов. Отдельные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но показывающие хорошие результаты в соревновательной деятельности переводятся на следующий учебный год решением педагогического совета.

**Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

**Результатом реализации Программы является:**

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта "футбол";
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "футбол";
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

**Требования к результатам реализации программы и виды контроля на этапах спортивной подготовки представлены в таблицах.**

Нормативы общей и специальной технической, физической подготовки для зачисления в группы ЭНП, ТЭ

**ЭНП**

Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6с) Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) Челночный бег 3x10 (не более 9,3с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135см) Тройной прыжок (не менее 360см) Прыжок вверх с места со взмахом рук (не менее 12см)
Выносливость	Бег на 1000 метров

**ТЭ**

Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8с) Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с) Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9с) Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)												
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1м 90см) Тройной прыжок (не менее 6м20см) Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см) Прыжок вверх с места со взмахом рук (не менее 20см)												
Сила	Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы (не менее 6м)												
Техническое мастерство	8-ка квадрат 9x9 ведение с мячом и без мяча (разница во времени)												
Удар на дальность Сумма ударов правой и левой ногой коридор 15 метров	<table border="1"> <tr> <td>Возраст (лет)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>30-40</td> <td>40-50</td> <td>50-60</td> <td></td> </tr> </table>	Возраст (лет)				13	14	15		30-40	40-50	50-60	
Возраст (лет)													
13	14	15											
30-40	40-50	50-60											
Вбрасывание аута (м) Коридор 2 м	<table border="1"> <tr> <td>Возраст (лет)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10-13</td> <td>12-14</td> <td>13-15</td> <td></td> </tr> </table>	Возраст (лет)				13	14	15		10-13	12-14	13-15	
Возраст (лет)													
13	14	15											
10-13	12-14	13-15											

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, технике на этапе начальной подготовки

Возраст учащихся(лет)	О Ф П			С Ф П				Техника					Выполнение нормативов
	Бег 30 м	Бег 60 м	Челночный бег 3x10м	Прыжок в длину с места	Тройной прыжок	Прыжок вверх (со взмахом руками)	Бег 1000м	Бег 30 м с мячом	Удар на дальность	Вбрасывание мяча руками	Удар на точность	Жонглирование мячом	
	сек	сек	сек	см	см	см		сек	м	м	раз	раз	
10	5.8	10.6	8.9	160	510	17	Без учета времени	6.1	37	11	6	8	7
9	6.3	11.3	9.4	140	420	14		7.2	34	9	5	6	6
8	6.8	12.0	10.0	125	340	12		7.8		8		6	6

Примечание:

1. Удар на дальность – сумма ударов на дальность правой и левой ногой.
2. Удар на точность: обучающиеся 9-10 лет – с 11-метровой отметки (сумма пяти ударов правой и левой ногой) бьют в заданную треть ворот.
3. Выполнение нормативов (последний столбец): минимальная сумма выполнения нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.
4. Выделенные нормативы (для 8-летнего возраста) – являются обязательными для зачисления обучающихся на этап начальной подготовки.

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, технике на этапе специализации

Возраст (лет)	О Ф П				С Ф П					Техника							Выполнение нормативов
	Бег 15 м	Бег 15 м с ходу	Бег 30 м	Бег 30 м с ходу	Прыжок в длину с места	Тройной прыжок	Прыжок вверх (без взмаха рук)	Прыжок вверх (со взмахом рук)	Бросок набивного мяча	Бег 30 м с мячом	Бег 5x30 м с мячом	Вбрасывание мяча руками	Удар на дальность	Удар на точность	Ведение мяча, обводка стоек. удар по воротам	Жонглирование мячом	
	сек	сек	сек	сек	см	см	см	см	м	сек	сек	м	м	раз	сек	раз	
18	2.5	2.1	4.55	4.25	250	710	20	28	11	4.6	25	25	90	7	8.3		8
17	2.5 3	2.1	4.60	4.30	230	690	19	27	10	4.6	25	23	85	7	8.5		8

16	2.6	2.1 4	4.65	4.40	210	670	18	27	9	4.8	26	21	80	6	8.7		8
15	2.7	2.2	4.74	4.50	200	640	17	25	8	5.2	27	19	75	8	9.0		8
14	2.7 5	2.3	4.85	4.60	205	625	16	23	7	5.4	28	17	65	7	9.5	25	7
13	2.9	2.4	5.0	4.70	200	610	14	22	7	5.7	30	15	55	6	10.0	20	6
12	3.0	2.5	5.10	4.80	190	590	13	21	6	6.0	32	13	45	8		12	6
11	3.1	2.7	5.20	4.90	175	570	12	20	6	6.2	34	12	40	7		10	6

Примечание:

1. Удар на дальность – сумма ударов на дальность правой и левой ногой.
2. Удар на точность: обучающиеся 13-18 лет бьют с 17-метровой отметки, 9-12 лет – с 11-метровой отметки (сумма пяти ударов правой и левой ногой). Обучающиеся 16-18 лет бьют в половину ворот (на точность силу), остальные – в заданную треть ворот.
3. Бросок набивного мяча производится из положения сидя (вес мяча – 1 кг).
4. Выполнение нормативов (последний столбец): минимальная сумма выполнения нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.
5. Выделенные нормативы – являются обязательными для зачисления обучающихся на тренировочный этап (для 11-летнего возраста) и этап спортивного совершенствования (для 16-летнего возраста).

Таблица 25

### Тесты для оценки специфических компонентов подготовленности вратарей

Нормативы	Результат	Оценка	Модель	
			min	max
Рост (см)			140	146
Вес (кг)			30	36
Бег 15 м с места (сек)			3.6	3.2
Прыжок в длину с места (см)			175	190
Гибкость: наклон (см)			+10	+15
Гибкость: "шпагат" (см)			30	25
Гибкость: "мостик" (см)			90	70
Жонглирование ногами (раз за 30 сек)			40	45

### Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:
  - соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «футбол»;

- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "футбол";
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## **6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### Список литературы

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
5. 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.]
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
7. Bishops / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003. – 162.
8. Учебно-тренировочная программа спортивной подготовки. г.Москва 2011 г.
9. Поурочная программ для УТГ и ГСС ДЮСШ и СДЮСОР. г.Москва , 1986 г.
10. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства молодых/Пер.с итал.- М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001,-224 с.

### Интернет-ресурсы

1. [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru)
2. [www.sffu.ru](http://www.sffu.ru)
3. [www.chelsport74.ru](http://www.chelsport74.ru)